

きのこごはん



秋から冬にかけて、なんとなく、ほっこりと混ぜご飯が食べたくなります。

お米に、もち米を加えているのでおこわのように少しもちりとした食感です。

具だけを別に用意して、後でごはんに混ぜるので、失敗もほとんどなし。簡単でとても美味しいです。鶏肉の代わりに油あげで代用してもいいですよ。

材 料 分 量 (6人分)

作 り 方

米	カップ2	・ ・ ・ もち米と合わせて
もち米	カップ1	とぎ、1時間程度置く
生しいたけ	100g	・ ・ ・ 太めのせん切り
しめじ	100g	・ ・ ・ 1本ずつほぐす
鶏肉もも肉	100g	・ ・ ・ 1cm角の大きさに切る
サラダ油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ3	} 調味料 (※)
酒	大さじ1	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ2	
みつば	適宜	

一 つ くり 方

- ①米と同量の水でごはんを炊く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し
鶏肉を炒め、火が通ったら、きのこを加えてさっと炒める。
- ③調味料 (※) を加えて、さっと煮る。
- ④炊きあがったごはんに③を混ぜ、みつばを散らす。



一 人 分 栄 養 価

エネルギー	337kal
たんぱく質	10.3g
脂 質	2.8g
炭水化物	66.1g
食塩相当量	1.3g