

きのこご飯

<材料> (2人分)

米	1合
水	180ml
人参	20g
しめじ	20g
まいたけ	20g
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ4



<作り方>

- ① 米は研いでから、水に30分から1時間浸けておく。
- ② 人参は、細切りにする。
- ③ しめじとまいたけは、いしづきを切り落とし、ほぐす。
- ④ ①をざるにあげて水を切り、炊飯器に入れ、酒と薄口しょうゆを加えて炊飯器のメモリまで水を入れる。
人参、しめじ、まいたけを加えて炊く。

エネルギー

230Kcal

塩分

0.9g



炊き込みご飯の米は、30分
から1時間ほど浸水しておく
ふっくら炊けます。

