

きのこの中華風炊き込みごはん

オイスターソースや鶏ガラスープの素を使い、中華風に仕上げた炊き込みごはんです。お好みのきのこを組み合わせアレンジも楽しめます。

栄養価 エネルギー：312kcal
(1人分) 食塩相当量：1.5g



材料（2合分）

- ・米 2合 ・しいたけ 2個（計40g）・まいたけ 50g・エリンギ 1本（50g）
- A・しょうゆ 大さじ1・オイスターソース 大さじ1・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 適量（2合の目盛りまで）
- ・刻みねぎ、黒こしょう 適量

作り方

- ①米をとぎ、30分ほど浸水させて水気を切る
- ②しいたけはかさと軸の部分に分ける
かさは薄切りにして、軸は石づきを切り落として手で割く
- ③まいたけは石づきを切り落として手で割く
- ④エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする
- ⑤炊飯釜に①、②、③、④、Aを入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊飯する
- ⑥炊飯が終わったら、さっくりと混ぜ合わせる
お茶碗によそい、刻みねぎと黒こしょうを散らして完成