



きのこの混ぜご飯

多ったきのこを後混ぜで、
素材が引き立つ◎

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③①

減塩のポイント

すだち・三つ葉
の香り

野菜 約5g

三つ葉

1人分は



エネルギー：315kcal



食塩相当量：0.7g

～きのこの混ぜご飯～

【材料（2人分）】

米	1合	すだち	1個
生しいたけ	2枚	三つ葉	¼束
しめじ	¼パック	万能ねぎ	3本
エリンギ	1本	切れてるチーズ	2枚
しょうゆ	小さじ1		

【作り方】

1. 米は洗って普通に炊く。
2. きのこは石づきを取って網で焼く。焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい長さに切って、しょうゆとすだちの絞り汁をからめておく。
3. ご飯が炊きあがったらほぐし、2のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。

