

きのこづくしご飯



材料：4人分

米	2合
水	カップ2・1/3
A	塩小さじ1/2強
薄口	しょうゆ大さじ1/2
えのきだけ	1袋
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
生しいたけ	4枚
しらす干し	15g
油揚げ	1枚
B	だし汁.....カップ2/3
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
ぎんなん	8粒
(菊の花)	2束

【1人分】 エネルギー：315kcal
たんぱく質：8.7g 脂質：2.7g
炭水化物：63.9g ナトリウム：829mg

主食



作り方

1. 米は洗って、分量の水に1時間ほどつけておく。
2. 「1」を炊く直前にAを加えて炊く。
3. えのきだけはざく切り、しめじとまいたけは石突きをとってほぐし、生しいたけは千切りにする。
4. 「3」と油抜きして千切りにした油揚げ、しらす干しをBで手早く煮る。
5. 「2」の火が切れたところで、「4」の汁気を切ったものと煮汁を大さじ1～2杯加えておらす。
6. 器に盛り、ぎんなんや菊の花を散らす。