

おうちで


おすすめレシピ

●まいたけごはん

まいたけなどのきのこ類には、病気に強くなる栄養が
多く含まれています。おいしい秋の季節にたっぷり食べましょう。



材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	した 下ごしらえ、き かた 切り方など
こめ 米			2	合	
まいたけ			1	パック(80g)	
あぶらあ 油揚げ			1	枚(30g)	
うすくち 淡口しょうゆ			おお	大さじ2	
さけ 酒			おお	大さじ2	

作り方

- ① お米を研ぐ。研いだ後、炊飯器にお米を移し、お米2合分の水量より少なめに水を張り、約30分、水に漬けておく。



- ② まいたけは手でちぎり、油揚げは細めの短冊切りにして、湯をかけて油抜きをする。



- ③ 1の炊飯器に、分量のしょうゆ、酒を入れ、軽くまぜる。それから、2のまいたけ、油揚げを入れ、炊飯スイッチを入れる。

- ④ 炊きあがったら、10分ほど蒸らし、軽くまぜて出来上がり。