

つくってみませんか？

きのこたっぷり、秋のごはん



<秋の香りご飯>

材料(4人分)

| | | |
|------------------|---|--------|
| まいたけ(一口大にさく) | … | 50g |
| ぶなしめじ(石づきをとりほぐす) | … | 50g |
| 干しいたけ(もどしてスライス) | … | 5g |
| にんじん(小さいいちょう) | … | 40g |
| 鶏ひき肉 | … | 60g |
| 油揚げ(油ぬきして短冊) | … | 30g |
| ○さとう | … | 大さじ1/2 |
| ○みりん | … | 大さじ1/3 |
| ○しょうゆ | … | 大さじ1 |
| ○塩 | … | 少々 |
| ごはん | … | 4膳 |

作り方

- ① 少し湯をわかして肉を入れてほぐしながら火をとおす。
- ② 材料と○の調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。
- ③ ごはんとまぜて出来上がり

