

きのこごはん

材 料 (5人分)	作 り 方
米 450 g (3合)	① 米は洗ってざるにあげておく。 ② しめじ、まいたけは石づきを落とし、洗って小房にしておく ③ 干し椎茸は水 300m l に浸けて戻し、荒くみじん切りにしておく。 (戻し汁は、ご飯を炊く時に一緒に入れる) ④ 人参は小さく小口切りにする。 ⑤ 鶏胸肉は 1 cm角の大きさに切る。 ⑥ 油揚げは 5 mm幅の短冊に切る。 ⑦ フライパンに油をひいて、鶏肉を炒めます。肉に火が通ったら、人参→しめじ・まいたけ→油揚げの順に加え、さっと炒めます。 ⑧ ⑦の荒熱がとれたら、炊飯器に①のお米、②の材料、干し椎茸と戻し汁、調味料を全て加え、混ぜ合わせておきます。 ⑨ 炊飯器のスイッチを入れ、炊きあがったら出来上がりです。
しめじ 50 g	
まいたけ 50 g	
干し椎茸 2 枚	
人参 40 g	
鶏胸肉 100 g	
油揚げ 1 枚 (20 g)	
油 大さじ 1/2	
醤油 大さじ 2	
酒 大さじ 1	
みりん 大さじ 2	
塩 小さじ 2/3	
水 300m l	



まめなそぼろどんぶり(カレー味)

材料 (5人分)	作 り 方
合いびきミンチ 300g	① みじん切りした生姜と合いびきミンチをサラダ油で炒め、調味料を加え、さらにミックスビーンズを加えてそぼろをつくります。 ② ごはんに①のそぼろをのせて出来上がりです。
生姜 少々	
ミックスビーンズ 80g	
サラダ油 小さじ 1	
しょうゆ 大さじ 1.5	
酒 小さじ 2	
みりん 小さじ 2	
砂糖 小さじ 2	
カレー粉 小さじ 1	

