



えのきの佃煮ごはん



材料(米2合分)

米	300g(2合分)
えのき茸	100g(小1パック)
砂糖	5g(小さじ1強)
醤油	14g(小さじ2強)
酒	6g(小さじ1強)
みりん	3g(小さじ1/2)

参考

米1合は約150gです

作り方

米をといで、炊いておく。

えのき茸を2センチくらいに切って食べやすい大きさにほぐす。

フライパンにえのきを入れ、砂糖、醤油、酒、みりんを加え、炒め合わせる。えのきが柔らかくなり、とろみがでたら火からおろす。

炊きあがったごはんにごのせる。

えのきを炒め合わせる際に水分が足りない

場合は水を少量足してください。

子供用の分量なので、ご家庭ではお好みで

量を増やして作ってみてください。