

きのこ混ぜピラフ



<材料 4 人分>

精白米	120g
生しいたけ	20g
えのきだけ	20g
しめじ	20g
にんにく	0.8g
バター	2g
食油	2g
塩	2g
しょうゆ	2g
にんじん	20g
グリーンピース	20g

きのこは食物繊維たっぷりの食材です！ピラフにすることでおいしく量もたっぷりとることができますよ♪薄味なので味を見ながら好みの味に仕上げてください☆



<作り方>

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② 生しいたけは石づきを取ってせん切りにし、軸は縦にさいておく。
- ③ えのきだけ・しめじは石づきを取って、3cmに切りほぐす。
- ④ フライパンにバター・にんにくのみじん切り・油を入れて熱する。
- ⑤ よい香りがしてきたら、きのこを全部いれ、塩をふってかき混ぜ、しょうゆを鍋肌から回し入れる。
- ⑥ にんじんはせん切りまたはみじん切りにし、茹でる。冷凍グリーンピースも茹でる。
- ⑦ 炊きたてのご飯に⑤・⑥を混ぜ合わせる。