

【きのこご飯】（一人分）

（材料）玄米 50g、水 70ml、油揚げ 6g、しめじ 5g、えのき 5g、しいたけ 5g、人参 4g
醤油 1g、みりん 1g、ゴマ油少々、かつおだし汁

（作り方）

- ① 玄米は圧力鍋で炊く。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊に切る。しめじ、えのきは1 cm程の長さに切る。
しいたけはそぎ切りにし、1 cm程の長さに切る。人参は千切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油を少量ひき、きのこ類と人参を軽く炒める。弱火にして蓋をしめる。
きのこ類と人参がやや柔らかくなったら、油あげを入れる。だし汁はひたひたくらいに
入れる。醤油とみりん で味をつける。
（ご飯に混ぜるので、濃い目に味をつける）
- ④ ご飯と③を混ぜ合わせる。

※園では玄米なので、米と具は別々に炊いて後で混ぜ合わせています。（玄米は圧力をかけて炊き上げるため）。

