

戻さない

乾しいたけの炊き込みご飯



調理
時間
約60分

ポイント！
・しいたけを戻す手間を省いて、しいたけの旨味を無駄にしないレシピです。

※炊飯時間含む

材 料	【4人分】
・米	2合(300g)
・乾しいたけ	10g(約2枚)
・しょうゆ	24g(小さじ4)
・みりん	12g(小さじ2)
・酒	10g(小さじ2)
・にんじん	40g
・油揚げ	20g

★ つくりかた

- 1 米を研ぎ、水をきっておく。乾しいたけは手で砕き、にんじんと油揚げは短冊切りにする。
- 2 1の材料と調味料を炊飯器に入れ、水を目盛りまで入れて炊いたらできあがり！
(味は調整してね)

エネルギー 299kcal
たんぱく質 6.8g
食塩相当量 0.9g



乾しいたけナムル

調理
時間
約5分

ポイント！
・ごまを入れると風味が増します。
・にんじんやもやしなどの野菜を入れてもよいです。

材 料	【4人分】
・乾しいたけ (もどしておく)	20g(約4枚)
○しょうゆ	6g(小さじ1)
○みりん	3g(小さじ1/2)
○塩こしょう	適量
○ごま油	10g(小さじ1)

★ つくりかた

- 1 もどした乾しいたけを薄切りにして水気を切り、ごま油で炒める。
- 2 ○の調味料を合わせて1の材料と和えたらできあがり！

エネルギー 40kcal
たんぱく質 1.2g
食塩相当量 0.5g

