

まいたけご飯

(エネルギー: 324 kcal, たんぱく質: 6.3 g, 脂質: 2.1 g, 炭水化物: 65.8 g)

・材料 (一人分)

白米	80 g
水	112 ml
舞茸	20 g

(調味料)

* 顆粒だしの素	0.5 g
* 濃口しょうゆ	6 g
* 酒	5 g
* みりん	4.5 g
* 塩	0.1 g
* おたね人参粉	0.15 g

バター 1.5 g

酢 (まいたけ下ゆで用) 適量



・作り方

- ① 白米を洗米し、30分程度浸水させてからざるに上げる。
- ② 沸騰させたお湯に酢を加え、適当な大きさにほぐしておいた舞茸を30秒ほど茹でてからざるに上げ、水気をよく切っておく。
- ③ 炊飯器に白米と*の調味料、おたね人参粉を入れて水 112 ml を注ぎ、塩を加えて味を整えてから全体をひと混ぜする。
※米と調味料は炊く直前に混ぜ合わせるとよい。
- ④ ③に舞茸を乗せて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらバターを加えて全体をよく混ぜ合わせる。