

# 健康食レシピ

玉川村

## 料理名

## きのこのまぜご飯



材 料 名(4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"><li>・米 . . . 2合</li><li>・生しいたけ . . . 4枚</li><li>・しめじ . . . 1/2パック</li><li>・エリンギ . . . 2本</li><li>・しょうゆ . . . 小さじ2</li><li>・すだち . . . 2個</li><li>・三つ葉 . . . 1/2束</li><li>・万能ねぎ . . . 6本</li><li>・切れてるチーズ . . . 4枚</li></ul>	<p>① 米は洗って、普通に炊く。</p> <p>② きのこは石突をとって、網で焼く。 焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい長さに切って、しょうゆとすだちの絞り汁をからめておく。</p> <p>③ ご飯が炊き上がったたらほぐし、②のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。</p> 

### ★★ひとこと★★

このメニューは、平成20年度に食生活改善推進委員会が地区で伝達する指定メニューです。

きのこを焼くことで、きのこの香りが引き立ち、大変おいしいまぜご飯です。

乳製品・チーズを加えることで、日本人に不足するカルシウムを補うことができます。

是非ご家庭で、作ってみて下さい。