



ゲンキ レシピ

五目きのこ丼

○調理時間：30分 ○エネルギー：約310kcal
○塩分量：約2.6g

うまみも食物繊維もたっぷり



きのこは種類によって多少の違いはあれ、ビタミンB₁、B₂、うまみ成分と食物繊維が含まれています。いろんなきのこを組み合わせることでおいしさも増すので、お好みのきのこをたっぷり使って作ってください。きのこあんは冷蔵庫で密閉容器に入れて1週間程度もつので作り置きにも便利です。

材料(2人分)

- 椎茸 ……2個
- マイタケ ……1/4袋
- みりん ……大さじ1
- エノキダケ ……1/4袋
- だし用昆布 ……5cm
- ごはん ……茶碗2杯分
- しめじ ……1/2袋
- 水 ……1/2カップ
- 海苔 ……適宜
- なめこ ……1/2袋
- しょうゆ ……大さじ2
- わさび ……適宜

作り方

- ① 椎茸は石づきを取って薄切り。しめじとマイタケは石づきを取ってほぐす。エノキダケは石づきを切り落して、3cm長さに。なめこはサッと洗っておく。
- ② 鍋に①のきのこ、昆布、水、調味料を入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて水分が無くなるまで煮詰める。
- ③ どんぶりにごはんを入れ、上から②のきのこあんをたっぷりのせる。好みで海苔やわさびを添える。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～