わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

きのこたっぷりしょうゆごはん

所要時間　（　１時間　）

学びを支えるおすすめポイント

朝時間がない時でもご飯兼おかずなので、さっと食べられて便利です。

材料名・分量　（　１人分　）

- 米

A
- しいたけ
- エリンギ
- まいたけ
- ごぼう
- にんじん
- こんにゃく

B
- しょう油
- みりん
- だしの素
- 油
- 水

作り方

1. 米を研ぐ。
2. Ａの具材を小さめに切る。
3. ２を油で炒め、水を加え、しょっぱめに調味する。
4. １の米に３の具材、煮汁（好みの量）を入れ、分量まで水を足す。
5. 炊飯する。

（４の時、具材を取っておいて炊飯後に混ぜてもおいしい。）