

実習コーナー

うまみた〜っぷり！きのこの炊き込みご飯

2011年11月09日放送「生かす！きのこパワー 13倍UP激うま健康ワザ」



材料

- マイタケ(小さめに裂いて冷凍したもの)…100g
- ブナシメジ(石突きをとり手でほぐし冷凍したもの)…100g
- シイタケ(石突きをとり小さめに手で裂いて冷凍したもの)…100g
- 米…2合
- 水…300ml
- 酒…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ2
- しょうつる(※しょうゆでも可)…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 乾燥エノキタケ(3等分に切る)…生の状態で200g分を乾燥
- 桜えび(フライパンでから煎りしたもの)…4g
- しょうが(皮つきで千切り)…20g
- ごま油…大さじ1と1/2

作り方

1. 冷凍したままのマイタケ、ブナシメジ、シイタケを鍋に入れ
水、酒、みりん、しょうつるを入れてふたをして加熱する
2. 沸騰したら火を止めてザルに上げ、汁を切る
3. 2. の汁にしょうゆを入れる
4. 炊飯器に米を入れて、2. の汁を炊飯器に入れて2合のメモリ少し下までになるように入れる
※足りない場合は水を入れて調整
5. 炊飯器に2. のきのこをいれ、乾燥エノキ、桜えび、しょうがを入れ、ごま油を回し入れ、炊く
※乾燥エノキは、小分けにして天日などで、2日間ほど干したもの



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。