



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『きのこことひじきの炊き込みご飯の素』

◆ 用意するもの ◆ (ご飯2合×2回分)

しめじ・・・1/2袋

しいたけ・・・大きめ2個

ひじき・・・乾燥のもの5g程度(水で戻してザルに上げておく)

エキストラバージンオリーブオイル・・・大さじ1

きび砂糖・・・大さじ1

醤油・・・大さじ2

◆ 作り方 ◆

- ① しめじは、洗って、縦半分に手で裂き、長ければ半分に切る。
- ② しいたけは、大きければ縦半分ですライスする。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて、しめじ、しいたけ、ひじきを入れてよく炒めていく。
- ④ ③に砂糖、醤油を加えて、しっとりするまで炒め煮て出来上がり。

★ POINT ★

この量の半分くらいを、2合のお米と一緒に炊くと、さっぱりと美味しい炊き込みご飯になります。

そのまま食べても、ご飯のおかずにもぴったりです。

