

魚沼きのこアイデアレシピ 主食（ご飯）

～ 焼肉のタレできのこたっぷり炊き込みご飯 ～

【 材料・分量（4～5人分） 】

- ・ぶなしめじ：100g
- ・エリンギ：50g
- ・まいたけ：50g
- ・米：2合
- ・水：300ml程度
- ・ツナ缶：1缶
- ・白炒りごま（最後に）：大さじ2
- 『 焼肉のタレ：大さじ3 醤油：大さじ1 豆板醤：小さじ1 』

【 作り方 】

米を研いで、水を加えて少し置いておく
適当な大きさに切ったきのこ汁を切ったツナ缶、 を加え炊飯する
炊けたら炒りゴマを加え、混ぜて完成

【 料理時間 】 10分程度（炊飯時間を除く）

【 考案者 】 「諒坊純坊」さん（埼玉県新座市）

【 考案者さんのコメント 】

焼肉のタレで簡単に炊き込みご飯を作りました。
タレによって調味料は調節してください。
ちょっぴりピリッとしている炊き込みご飯。
暑い夏に汗をかいて、暑さを吹きとばしましょう!!
暑い夏には、栄養満点の1品で、台所にたつ時間も少ないのに限ります（笑）

