



秋を感じる
まいたけ彩りごはん！

秋のまいたけ彩りごはん

【材料（約4人分）】

A	・米	240g	・油揚げ	20g（短冊切）	
	・しょうゆ	小さじ1	・にんじん	30g（小さい千切り）	
	・酒	小さじ1	・えだ豆	20g	
	・まいたけ	50g ⇒小房	B	・しょうゆ	大さじ1
	・豚ひき肉	20g		・砂糖	小さじ1
			・みりん	小さじ1	

【作り方】

- ①調味料Aを入れてごはんを炊く。
- ②まいたけ、豚ひき肉、油揚げ、にんじんをBで煮る。
- ③えだ豆は、ゆでておく。
- ④炊いたごはん具材を汁ごと混ぜ込む。
- ⑤混ぜたごはんの上にゆでたえだ豆をのせて出来上がり。