

洋風きのこめし

<材料> 約4人分(大人)

精白米	320g	エリンギ	65g
水	360g	しめじ	40g
白ワイン	大さじ1	マイタケ	40g
顆粒ブイヨン	小さじ2/3	玉ねぎ	65g
カレー粉	小さじ2/3	生姜	12g(量を調節)
食塩	4g	バター	8g
こしょう	少々	ロースハム	2.5枚
ローリエ	1/2枚	茹で枝豆	40g



<作り方>

- ① 精白米は研いでよく水を切り、炊飯器に入れ、分量の水に浸漬しておく。
白ワインからローリエまでを加えかき混ぜる。
- ② きのこと類は適宜に刻んでおく。
玉葱、生姜はみじん切りしハムは細かく切る
- ③ 鍋に②の材料を入れバターを加え火にかける。
しんなりしたら①の炊飯器に入れて混ぜる。
- ④ 炊飯してゆでた枝豆を混ぜる。

★キノコやハムでビタミンB群が摂れます。

