



うまみたっぴい！

三島のきのこの炊き込みご飯



きのこは炊飯後に力
サが小さくなるから
たくさん入れてOK！



材料 6人分

米 2合	しょうゆ	大さじ2
押麦 100g	みりん	大さじ1
三島のしめじ、エリンギ、ひらたけ、フルーロットなど	酒	大さじ1
☆ 合わせて400g	塩	1g
にんにく 1かけ	葉ねぎ	適量
ツナ水煮 1缶		

作り方

- ① きのこの石づきをとり小房に分ける。
- ② 炊飯釜に米と、目盛まで水を入れる。押麦と水100ccを入れる。
- ③ にんにくを薄切りにし、②に入れる。
- ④ 米を30分浸水したら、☆とツナを汁ごと入れて混ぜ、①をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらよく混ぜて、器に盛り、刻んだ葉ねぎを散らす。