自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

焼ききのこ丼

［1人分］ エネルギー：414kcal　塩分：1.3g

材料［2人分］

- まいたけ：1/2パック（60g）
- しめじ：1/2パック（60g）
- エリンギ：1本（40g）
- しいたけ：2枚
- にんじん：30g
- ししとう：2本
- 海苔：適宜
- 玄米ごはん：320g

【A】
- オリーブオイル：大さじ2
- 味噌：大さじ1
- 醤油：小さじ1
- 生姜（すりおろし）：小さじ1

作り方

1
まいたけ、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに裂きます。しいたけは石づきを取り軸ごと2つに切ります。にんじんは薄切りにします。

2
"1"と、ししとうをグリルで焼きます。

3
大きめのボウルに【A】を合わせておき、"2"を入れて和えます。

4
器に玄米ごはんを盛り、海苔をちぎって散らして"3"を乗せます。