

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。