

チカラ

しめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



きのこの混ぜ込みご飯

調理時間
約2分

1人分
318kcal

きのこの混ぜ込みご飯

調理時間
約2分

1人分
318kcal

【材料/2人前】

永谷園 松茸の味お吸いもの…1小袋
しめじ……………1パック(100g)
油揚げ……………1枚(30g)
ご飯……………茶碗約2杯分(300g)
みつば……………適量(2~3本)

【作り方】

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす。油揚げは短冊切りにし、みつばは1~2cmに切る。
- ②しめじと油揚げをお皿に入れ、電子レンジ(500W:約1分30秒)で加熱する。
- ③ボウルに②、ご飯、「永谷園 松茸の味お吸いもの」1小袋、みつばを入れて、良くかき混ぜたら出来上がり。