



キノコとじゃこのバター醤油ご飯
彩りサラダ



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(小山地区)
提供月：平成31年3月



彩りサラダ 材料(4人分)

ブロッコリー	1/2個
シーチキン缶(水煮)	80g
プロセスチーズ	40g
パプリカ(黄)	1/3個
プチトマト	4個
アーモンド(素焼き)	15g

<ヨーグルトドレッシング>

プレーンヨーグルト	大さじ5
サラダ油	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

きのこことじゃこのバター醤油ご飯 材料(4人分)

米	2合
しめじ	1パック
しいたけ	3枚
人参	40g
ちりめんじゃこ	30g
生姜	1かけ
酒	大さじ1
A) 醤油麹	大さじ1
A) バター	10g
水	360ml



作り方



作り方

- ①米は洗い炊飯器に入れて、酒と水を加え30分以上置く。
- ②しめじは石づきを除いて小房に分け、しいたけは石づきを除いて薄切りにする。生姜が千切りにする。
- ③②のきのこに醤油麹を加え下味をつける。
- ④①にじゃこ、③、生姜をのせて炊く。
- ⑤炊き上がりにAを混ぜ、器に盛る。

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ②パプリカは1cmの色紙切りにして、さっと茹でる。プロセスチーズは1cm角に切る。アーモンドは粗く刻む。プチトマトは1/4に切る。
- ③ヨーグルトドレッシングは材料をしっかりと混ぜる。
- ④アーモンド以外の材料を③のドレッシングで和えて、器に盛り付け、アーモンドをのせる。

