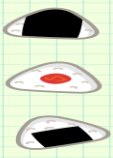


なめ茸の風味で
美味しい！



シーチキンとなめ茸の 炊き込みご飯おにぎり



《材料》🍡 2～3個分

- ・米…1合
- ・シーチキン…50g
- ・なめ茸…30g
- ・グリーンピース…30g
- A { ・めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)…小さじ1

《作り方》

- ① お米を30分程度水に浸け、ざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①とシーチキン、なめ茸、Aを加えて炊飯する。
- ③ 炊きあがったらグリーンピースを混ぜ、おにぎりにする。

ポイント



- ・おにぎりにするとき、青のりをかけても美味しい！
- ・グリーンピースは水煮を使うとかんたんです。
- ・しょうがのすりおろしはチューブでOK!