

カンタン! 速攻! 秋の味覚の混ぜ込みごはん



混ぜ込む具材を電子レンジでカンタンに!
食べたい分だけ作れ、
たくさん作って冷凍保
存もOK!

🍽 1人分/約398kcal

🕒 調理時間/約10分

材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国しめじ・・・1パック

生鮭・・・2切

小松菜・・・1/2把

ご飯・・・2膳分

醤油・・・大さじ2

酒・・・大さじ1

塩・・・少々

白ゴマ・・・適宜

作り方 🍳

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 鮭は小さめに切り、小松菜はザク切りにする。
- 3 シリコンスチーマーに1、2を入れ、醤油、酒、塩を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約4分)
- 4 3をご飯に混ぜ込んだら器に盛り、お好みで白ゴマをふってできあがり。