

## きのこの香味ごはん

今が旬のきのこをしょうがと豚肉と甘辛く炒め煮にして、もちむぎご飯にたっぷり混ぜ込みました。食物繊維たっぷりのもちむぎご飯と相性バッチリです。



### 《材料》（2人分）

しょうが…20g（みじん切り）

豚ロース薄切り肉…50g  
（食べやすい大きさに切る）

しめじ…1パック（小房にわける）

まいたけ…1パック（小房にわける）

生しいたけ…5枚（薄切り）

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ1

ごま油…大さじ1

もちむぎご飯…お茶碗2杯分

白ごま…大さじ1

細ねぎ…少々（小口切り）

### 《作り方》

- ① フライパンにごま油を入れ、中火で熱して、しょうがを炒める。香りが出てきたら豚肉、しめじ、まいたけ、生しいたけを加えて炒め、しょうゆ、みりんで味付けをする。
- ② もちむぎご飯に①、白ごまを混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り細ねぎをちらす。

おすすめ

### もちむぎご飯の炊き方

もちむぎご飯は、米にもちむぎ精麦を混ぜて炊きます。もち麦の水加減は、もち麦の2倍と覚えておくと安心です。

また、残ったもちむぎご飯を炊飯器に入れたままにしておくのはNG。もち麦は保温し続けると褐色に変化し、味も落ちてしまいます。余ったら小分けにして、冷凍保存がおすすめです。

### 材料（4～5人分）

米…2合      水…2合の米を炊く水加減+1/2カップ      もちむぎ精麦…50g

### 作り方

- ① 米を洗い炊飯器に入れて、いつもと同じ水加減にする。
- ② 精麦、水（精麦の2倍量）を加える。
- ③ 軽く混ぜ約30分浸水させて、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら上下を返すように混ぜる。