

## ☆きのこ混ぜピラフ

《 材 料 》	3人分
ご飯(温かいもの)	660g(2合分)
生しいたけ	100g(1パック)
えのきたけ	165g(1パック)
しめじ	180g(1パック)
ニンニク	1/2片
レモン果汁	1/2個分
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
1人分	469kcal	9.4g	8.3g	92.3g	2.3g

### 《 作り方 》

- ① 生しいたけは石づきを取り4~6つに切る。えのきだけは根元を切り長さを3等分に切る。しめじは石づきを切り手でほぐす。
- ② ニンニクはみじん切りにし、フライパンでサラダ油とバターで炒めきのこ類と塩を加えて強火で炒める。  
しょうゆを入れ、ひと混ぜしたら火を止める。
- ③ ②をご飯に加え混ぜ合わせて器に盛り、楕形のレモンを添える。