



キノコとひき肉のオイスターバター混ぜご飯

1人分  
394kcal

- 材料/2人分**
- きのこ 200g  
(まいたけ・しめじ・しいたけ)
  - 豚ひき肉 50g
  - しょうが 15g
  - オイスターソース 大さじ1.5
  - 酒 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 砂糖 小さじ1
  - ごま油 小さじ1/2
  - 小ねぎ 20g
  - バター 5g
  - ご飯 300g



**作り方**

- ①熱したフライパンに、ごま油をひき、千切りにしたしょうがを炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ、一口大にした、きのこを入れて、しんなりするまで炒める。
- ②〔a〕を入れて味付けをする。
- ③ボウルにご飯を入れ、②、小口切りにした小ねぎ、バターを入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

**きのこ**は、通年出回っていますが、秋が美味しく食べられる季節です。

レシピには、3種のきのこを使用しました。



**食物繊維が豊富なので…**

- ★コレステロールを下げる
- ★便秘を解消する
- ★肥満を予防する

という効果が期待できます。

**骨粗鬆症を予防する！**

カルシウムの吸収を高める  
ビタミンDを含みます。  
骨の形成にも欠かせなく、  
骨を丈夫にする働きがあります。