

行楽に！
夜食に！

牛肉入り スタミナおにぎり



【材料】 (約 8~10 個分)

マイタケ	100 g
牛切り落とし肉	160 g
油	少々
ゴマ油	少々
ご飯	お茶碗 4 杯分
しょうが (お好みで)	1 片

《調味料の材料》

醤油	大さじ 2
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 1

※油が多いとにぎりづらいので注意。

【下準備】

- ① マイタケは、ほぐして一口大にする。
- ② 牛肉は 2センチ程度の幅に切る。
- ③ しょうがは、千切りにする。
- ④ 《調味料の材料》を混ぜ合わせておく。

【作り方】

1. フライパンに油を引いて中火で熱し、②の牛肉を炒める。
2. 肉の色が変わったら、①のマイタケを加え、しんなりするまで炒める。
3. ④の《調味料の材料》を入れ、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
4. ゴマ油少々で香りづけをする。
5. ボウルにご飯を入れ、3. の具と③のしょうがを入れてしゃもじで混ぜ合わせる。
6. 5. のご飯をおにぎりにする。



マイタケはどこまで食べられる？

市販されているマイタケは、石づきは取られていることが多いため、すべての部分を食べることができます。(茶色のかさの部分、白いくきの部分) 市販のエリンギも同様で、茶色い部分や汚れがあれば取り除く程度で食べられます。