

天かすが  
いい仕事します！

## シメジとじゃこのちゃちゃっと混ぜご飯



【材料】 2人分

シメジ	1袋
温かいご飯	2膳分
麺つゆ	大さじ1
天かす	適量
じゃこ	大さじ2
ゴマ油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
白ごま	適量
小ねぎ	適量

【下準備】

- ① シメジは、石づきを切り落とし小房に分ける。
- ② 小ねぎは小口切りにする。

【作り方】

1. フライパンにごま油を引き、じゃこを炒めて取り出す。
2. 1.のフライパンにサラダ油を引き、中火で、①のシメジを炒める。シメジに焼き色がついたら麺つゆを入れて、煮汁がなくなるまで炒める。火を止めて天かすを混ぜる。
3. ボウルに温かいご飯を入れて、1.と2.の材料に、白ごまを加え混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付けて、②の小ねぎをちらす。



コチラもおすすめ

- ・ ご飯に和える具材を多めに作っておくと便利！  
卵とじ、冷奴に、サラダにといろいろ使えます。
- ・ 甘めの味がお好きな方は、麺つゆのかわりにすきやきのタレを使っても良いでしょう。