

# 9月の人気レシピ



## きのこのピラフ

### ☆材料（1合分）

米	1合
しめじ	25g
マッシュルーム	10g
しいたけ	10g
ウインナー	20g
玉ねぎ	35g
塩こしょう	少々
コンソメ	3g



### ☆作り方

- ① しめじはほぐして、マッシュルームとしいたけは薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。玉ねぎは小さめの角切りにする。
- ② お米を研いで水加減を合わせ、塩こしょう、コンソメを入れる。①のきのことウインナーと玉ねぎを乗せて炊く。（きのこから水分が出るので、水は少し減らす）

## ワカメのソテー

### ☆材料（1人分）

乾燥ワカメ	2g
コーン	5g
油	1cc
塩こしょう	少々
しょうゆ	適量



### ☆作り方

- ① 乾燥ワカメは水でもどしておく。ざるに上げて水けを切り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて①のワカメとコーンを炒める。
- ③ 塩こしょうとしょうゆで味を付ける。