

魚沼きのこH23・冬 体あったか！ぽかぽかレシピ

～ 麻婆きのこ ～

【 材料・分量（2人分） 】

- ・万能なめこ、ぶなしめじ、まいたけ：各 100 g
- ・豚ひき肉：200 g
- ・酒：大さじ 2
- ・水：200 ml(cc)
- ・油：大さじ 1
- ・しょうゆ：大さじ 1
- ・塩：少々
- ・玉ねぎ：1/2 個
- ・ニンニク：1 片
- ・豆板醤、テンメンジャン：各小さじ 1.5
- ・中華だし（顆粒）：小さじ 1/2
- ・山椒、ラー油、小口ネギ：好みで

【 作り方 】

ぶなしめじは石づきを除いて適当な大きさにカットし、まいたけは適当な大きさにさく
ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする

フライパンに油、ニンニクを入れて加熱し香りを出し、豚ひき肉、玉ねぎの順に加えてよく炒める

豆板醤・テンメンジャンを加えて炒めたら、なめこ以外のきのこを加えて炒める

酒、しょうゆを加えて軽く炒めたら中華だし、水を加えてひと煮立ちさせる

なめこを加えて煮る。なめこに火が通り、とろみがついたら塩で味を調整して出来上がり
好みで山椒、ラー油、小口ネギをかけていただいでください

【 料理時間 】 20分

【 考案者 】 「 moka 」さん（東京都小金井市）

【 考案者さんのコメント 】

きのこがたっぷり入った麻婆きのこは、ヘルシー&ボリュームある料理です。

麻婆のとろみはなめこでつけました。

フライパン1つでできる時短&
簡単レシピです。

ピリ辛でしっかりした味なので、
ご飯にのせて麻婆きのこ丼にしても
美味しいです。

