

魚沼きのこレシピコンテスト 特別賞受賞作品！

～きのこたっぷりトマトクリームごはん～

【材料・分量（2人分）】

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| ・まいたけ：1パック | ・ぶなしめじ：1袋 | ・しいたけ：2枚 |
| ・エリンギ：1本 | ・マッシュルーム：4個 | |
| ・ごぼう：1/3本 | ・砂糖：小さじ1 | ・固形スープ：1/2個 |
| ・にんにく：1片 | ・トマト水煮：1/2缶 | |
| ・シチューの素：1片（1皿分） | ・水：50cc | ・牛乳：80cc |
| ・酒：大さじ1 | ・バター：10g | ・小麦粉：大さじ1 |
| ・ベーコン：2枚 | ・塩、こしょう：少々 | |

【作り方】

ぶなしめじ・まいたけは小房にわけ、半分の長さに切る

しいたけ・エリンギ・マッシュルームは薄切りにし、小麦粉を振るう

ごぼうはさがきにし、あく抜きをしておく

ベーコンは1センチ角に切り、にんにくはつぶしておく

鍋にバター・オリーブオイル小さじ1を入れ、きのこ類・ベーコン・ごぼう・にんにくを炒める

香りたってきたら、水・トマト水煮（つぶす）・酒・固形スープの素を入れて5分程煮る

に牛乳・シチューの素・砂糖を入れて一煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える

ごはんを皿に盛り、出来上がり

【料理時間】 10分

【考案者】「ななママ」さん
（横浜市都筑区）

【考案者さんのコメント】

きのこたっぷりです。

クリーム系なので夏には？？？と考え

られるかもしれませんが、カレーのような感覚でもりもり食べることができます！

子供から大人までおいしく頂ける一品です。

ごはんと共に頂け、栄養たっぷりメニューとして我が家の定番です

味は本格的！ですが、材料はどこにもあるものばかり、で、15分かからないで、出来上がりの優れたもの

ぜひお試し頂けたらと思います。

