

魚沼きのこレシピコンテスト 特別賞受賞作品！

～ 美味しく節電！スパイシーきのこキンピラ ～

【 材料・分量（1人分） 】

- ・まいたけ：50g
- ・ぶなしめじ：50g
- ・えのきたけ：50g
- ・ニンニク：1片
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・カレー粉：小さじ1/2
- ・塩、こしょう、オリーブ油、万能ネギ：各適宜

【 作り方 】

まいたけ、ぶなしめじ、半分に切ったえのきたけを細かくほぐす

オリーブ油を馴染ませたフライパンに薄切りしたニンニクを入れ、香りが出たら を加えて炒める

カレー粉、しょうゆを加え全体に馴染ませ、塩とこしょうで味を整える

器に盛りつけ、小口切りした万能ネギを散らす

【 料理時間 】 5分以内

【 考案者 】 「ミミうさぎ」さん（広島市西区）

【 考案者さんのコメント 】

台所に長時間立って調理するのは、暑い夏には辛いので簡単に作れる料理は嬉しいものです。この夏は節電も大切です。

このレシピは「炒めるだけ」と簡単ですが、カレー味で美味しくきのこをたくさん頂けます。しょうゆの代わりにナンプラー（又は魚醤）を使うと、また少し違った味わいで楽しめます！

