

魚沼きのこアイデアレシピ 主食（麺類）

～ きのこの新感覚そば ～

【 材料・分量（2人分） 】

- ・まいたけ：30g ・白しめじ：25g ・そば(乾麺)：200g ・おかひじき：200g
- ・玉ねぎ：30g ・豚小間：50g ・パプリカ(赤・黄)：各 1/3 コ
- ・サラダ油：大さじ1 ・塩：小さじ2弱 ・こしょう：適量 ・醤油：小さじ1/2
- ・白練りゴマ：小さじ2と1/2 ・めんつゆ(濃縮タイプ)：好みの量 ・七味唐辛子：適量

【 作り方 】

乾そばとおかひじき（食べやすく切ったもの）を茹でておく

きのこを食べやすい大きさにほぐし、玉ねぎ、パプリカは千切りにする

フライパンにサラダ油を熱し、下味として塩こしょうをした豚肉を炒める

火が通ったらフライパンから取り出しておく

のフライパンに玉ねぎ、きのこ、パプリカの順に材料を入れ、炒める

しんなりしてきたら塩こしょうを振り入れ、の豚肉と白練りゴマを加えて良く混ぜ、仕上げに隠し味として醤油を加える

あらかじめ冷蔵庫で冷やしておいたガラス皿に、茹でたそばとをのせる

周りにおかひじきを色味として添えて出来上がり！

めんつゆをかけて食べる。お好みで七味も。食べる時は具と麺を混ぜていただきます。

【 料理時間 】 30分～40分程度

【 考案者 】 「きのこラブ」さん（茨城県桜川市）

【 考案者さんのコメント 】

きのこの歯応え、おかひじきのシャキシャキ感が何とも言えない食感です。暑い夏に変わりダネそばで食欲をそそるのではないかと思います。

白練りゴマがアクセントになり、ツルツルッと食べてもらえんと思います。

