

# チーズときのこの香いを存分に ～きのこたっぷりミルクパエリア～

【調理時間】 30分

【材 料】 ( 2 人前)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ・米 1合 (180ml) | ・オリーブ油 大さじ1     |
| ・しいたけ 4個      | ・スープの素 大さじ1     |
| ・エリンギ 2本      | ・水 360ml        |
| ・しめじ 1/2パック   | ・牛乳 180ml       |
| ・たまねぎ 1/2個    | ・甘栗 8個          |
| ・にんにく 1かけ     | ・パセリ (みじん切り) 適量 |
| ・バター 大さじ1     | ・粉チーズ 大さじ2      |
| ・塩 小さじ3/4     | ・ミックスベジタブル 適量   |
| ・こしょう 少々      |                 |

## 【作り方】

- ① しいたけは石づきを切り落として薄切り。エリンギは長さを半分に切って縦に薄切り。しめじは子房に分ける。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、1を入れて塩小さじ1/4、こしょう少々をして炒めたら取り出す (そのままでも良い)。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油を熱し、弱火で2を炒める。火が通ったら、米を加えてさらに炒める。米に透明感が出てきたら、水を注ぎ、ふたをして中火で10分間ほど煮る。
- ⑤ ④に牛乳・スープの素を加えて混ぜ、ミックスベジタブルを加え、もう一度ふたをして5分間煮る。塩小さじ1/2で味を調べ、③と甘栗 (時季の実) をのせ、器に盛ってパセリ・粉チーズを散らす。

## 【考案者のコメント】

きのこ嫌いな子もモリモリ食べちゃうミルクパエリア。フライパン一つで簡単にできちゃうよ。

