

## 魚沼きのこアイデアレシピ 主食（ご飯）

### ～ きのこたっぷり！ヘルシードライカレー ～

#### 【 材料・分量（4人分） 】

- ・ぶなしめじ：1株      ・えのきたけ：1株      ・しいたけ：小4個      ・エリンギ：大1本
- ・たまねぎ：1個      ・にんじん：1本      ・ピーマン：2個      ・にんにく：1片
- ・カレー粉：大さじ3      ・オリーブオイル：大さじ2      ・ベビーチーズ：2個
- 『 砂糖：小さじ1      塩：小さじ1      こしょう：少々      ケチャップ：大さじ3 』

#### 【 作り方 】

野菜・きのこ類は、すべて細かく切っておく

フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにく・玉ねぎ・にんじんを入れて、たまねぎの色が透きとおるまで炒める

残りの野菜ときのをすべて入れて、軽く炒め、カレー粉を入れる

いい香りがしたら、の調味料を入れ、味を見る

ご飯と一緒にのせ、角切りにしたチーズを盛りつけ、完成！

#### 【 料理時間 】 約40分

#### 【 考案者 】 「あややん」さん（札幌市西区）

#### 【 考案者さんのコメント 】

キノコたっぷりのお手軽ドライカレーです！

キノコのうまみが一番の隠し味！

暑い夏でもパクパク食べられちゃいます。

