

## ～ たっぷりキノコの炊き込み味噌ピラフ ～

【調理時間】 60分

【材 料】(2人分)

- |           |             |             |           |
|-----------|-------------|-------------|-----------|
| ・鶏もも肉 70g | ・生しいたけ 2枚   | ・まいたけ 30g   | ・エリンギ 30g |
| ・ゴボウ 30g  | ・人参 30g     | ・ニンニク 1片    | ・味噌 15g   |
| ・バター 15g  | ・昆布茶 小さじ1/2 | ・米 1+1/4カップ | ・水とパセリ 適宜 |

【作り方】

- 1 一口大に切る
- 2 しいたけは根元を切って薄切り、エリンギは2cm長さの細切り、まいたけは細かくほぐす
- 3 ゴボウ、人参は長さを揃え細切り
- 4 フライパンにバターを溶かし、みじん切りのニンニクを入れ香りが出たら、鶏肉、ゴボウ、人参の順で炒める
- 5 鶏もも肉はきのこと類を加えさっと炒めたら、味噌と昆布茶を加え全体に馴染ませる
- 6 予め研いでおいた米、5、水を内釜に入れ、普通に炊飯する  
(材料から水分が出るため、水は若干少なめに入れて下さい)
- 7 器に盛りつけパセリ等を添える

【考案者のコメント】

- ・料理の代わりになる味付けご飯は、おもてなしにおすすめです。
- ・慌ただしいおもてなし準備の時にも、簡単に1品作れます！たっぷりキノコの旨味を感じられる、味噌を使った変わりピラフです♪

