

## ～ スープたっぷり♪ 秋の和風バター雑炊☆ ～

【調理時間】 20分

【材 料】(2人分)

- ・冷ご飯 お茶碗軽く1杯
- ・えのきたけ 100g
- ・エリンギ 1本
- ・サツマイモ 小～中 1/2本
- ・ベーコン 30g
- ・バター 大さじ1/2
- ・だし汁 300cc
- ・オミリン 大さじ1
- ・オしょうゆ 大さじ1
- ・△小口切ねぎ 1つかみ分
- ・△カツオ節 小分けパック1袋



【作り方】

- ① えのきたけは石づきを取り除き半分に切る。エリンギは食感が残る程度の薄切りに。  
ベーコンは0.5-1cmに切る。サツマイモは1.5cm角のサイコロ状に切りサッと水にさらす。
- ② 小さめの土鍋(鍋、フライパンでも可)にバターを入れ弱めの中火にかけ、溶けてきたらベーコンを焼き目が付くまで炒める。
- ③ だし汁、サツマイモ、えのきたけ、エリンギを加え、アクを取り○を加え約5分煮る。
- ④ 冷ご飯を加えほぐし3-5分混ぜながらご飯にスープを吸わせながら煮る。  
サツマイモに火が通っていれば完成！ 仕上げに△を乗せる。

【考案者のコメント】

寒い日の朝ごはんにおすすめ♪ 栄養たっぷりで腹持ちもいいです☆  
スープと野菜たっぷりでご飯は少しなのでダイエットにも！  
我が家は秋～冬の朝ごはんに雑炊をよく作ります。朝はバタバタするので夜のうちにスープまで作っておいて、朝はご飯を入れるだけにしています(\*^^)v 忙しいお母さんにもピッタリだと思います。