

## きのこたっぷり奈良のたきこみごはん

奈良女子大学附属中等教育学校 岩本 夏林



## 材料(4人分)

しいたけ・・・3枚  
 ぶなしめじ・・・1/2袋  
 エリンギ・・・2本  
 にんじん・・・40g  
 豚肉・・・80g  
 油揚げ・・・1枚  
 お米・・・3カップ  
 サラダ油・・・適量  
 昆布・・・7cm角1枚  
 みつば・・・1束

## 〈調味料〉

薄口しょうゆ・・・大さじ2  
 みりん・・・大さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 塩・・・小さじ $\frac{2}{3}$   
 水・・・3.6カップ

## 作り方

- しいたけは薄切り、ぶなしめじはさばく。エリンギは短冊に切る。にんじん、豚肉はせん切りにし、油揚げは油抜きしてせん切りにする。
- フライパンを熱し、少量のサラダ油を入れ、豚肉を炒める。軽く火がとおったところのにんじんを入れ、中火から強火くらいで炒める。きのこ類も入れ、全体的に火がとおり、しんなりしてきたら、油揚げを入れ軽く炒めて火を止め、水分をきっておく。
- 炊飯器にお米、水、昆布を加えてしばらくおき、炊く前に調味料、②を加えて炊き上げる。



しいたけ

ぶなしめじ

エリンギ