

料理名（きのこ丼）



食品名	材料4人分
ご飯	4人分
だし汁	100ml
酒	大さじ1/2
A みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
鶏もも肉	200g
干しいたけ	3枚
にんじん	1/4本
ぶなしめじ	1パック
玉ねぎ	中3/4個
かまぼこ	30g
卵	4個
葉ねぎ	20g

（作り方）

下準備

- だしをとっておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 干しいたけは水でもどし、干切りにしておく。
- にんじんは干切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく。玉ねぎは薄切り、かまぼこは薄い短冊切り、葉ねぎは小口切りにしておく。

- ① 鍋にだし汁とAの調味料を煮立て、鶏肉を入れてほぐす。
- ② しいたけ、にんじん、しめじ、たまねぎ、かまぼこの順に入れて煮る。
- ③ 味を見て、薄いようならしょうゆを足して味を調べ、溶き卵を入れ、ふたをして火が通るまで煮る。
- ④ 葉ねぎを加えてひと煮立して仕上げる。
- ⑤ ご飯の上に具を盛り付けて出来上がり。

☆きのこのおいしい季節にぴったりの丼ものです。まいたけや生しいたけ、エリンギなどを使ってもおいしくできます。鮮度のいいきのこを使うのがポイントです。