



きのこの旨味がおいしいシンプル味つけ

## ガーリックきのこの混ぜご飯



## ■ 材料〈4人分〉

ごはん	2合分
エリンギ	200g
ぶなしめじ	200g
まいたけ	200g
にんにく	4片
サラダ油	大さじ3
酒	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	大さじ2

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①エリンギは長さ5cm、厚さ5mmのうす切り、ぶなしめじ・まいたけは小房に分けてほぐしておく。にんにくは芯を取り除いてうす切りにする。
- ②フライパンにサラダ油・①のにんにくを入れて弱火で熱し、カリカリになるまで炒めて取り出しておく。
- ③同じフライパンに、①のエリンギ・ぶなしめじ・まいたけを入れて炒め、しんなりしたら酒・塩・こしょうをふって炒め合わせる。
- ④ボウルにごはんを入れ、③・パセリを加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、②のにんにくを散らす。

1人あたり: 368kcal



ここがポイント

- ・にんにくは焦げやすいので、弱火でじっくり炒め、香りを油に移すようにしてください。
- ・きゅうりのうす切りを加えると、さっぱりいただけます。