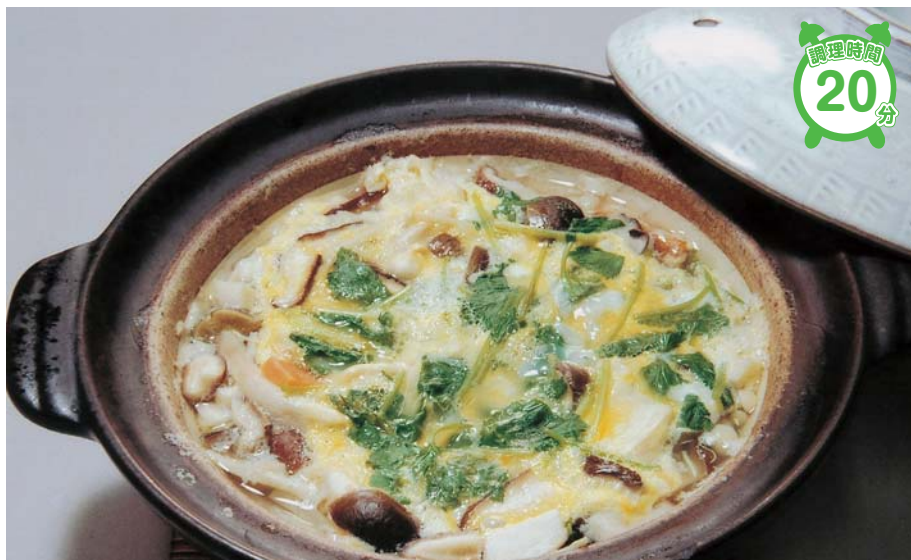


大和具沢山きのこ雑炊

奈良県立磯城野高等学校 箕輪 理香



材料(4人分)

しいたけ・・・4枚
 ぶなしめじ・・・120g
 エリンギ・・・100g
 えのきたけ・・・120g
 冷やご飯・・・4杯分(軽<)
 にんじん・・・40g
 大根・・・80g
 みつば・・・1束
 卵・・・4個
 薄口しょうゆ・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1強
 うま味調味料・・・少々
 煮出汁・・・5～6カップ

作り方

- ① 冷やご飯を水で軽く洗いほぐす。
- ② にんじん、大根は短冊形に切る。しいたけは薄切りにし、ぶなしめじ、えのきたけはさばく。エリンギは短冊に切る。
- ③ 土鍋に煮出汁を入れ、にんじんと大根を加え柔らかくなれば、きのこを全て加える。
- ④ ③に塩、薄口しょうゆ、うま味調味料で味をつけ、①を加えてしばらく煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、みつばを散らし火を止める。
- ⑥ 卵が半熟の状態で器に盛る。



しいたけ

ぶなしめじ

エリンギ