

## 2/15 (木) きのこの混ぜごはんとかき玉汁 (植田美代子さん)

 (混ぜごはん) 1人分 443kcal  
 (かき玉汁) 1人分 52kcal

(材料 2人分)

&lt;きのこの混ぜごはん&gt;

- A {
- 生椎茸 : 30g
  - しめじ : 30g
  - エリンギ : 30g
- かけぼん : 大さじ 1 1/3
- 
- ごはん : 400g
- 
- ベビーチーズ : 3個
- 
- 三つ葉 : 30g

&lt;かき玉汁&gt;

- B {
- かつおパック : 10g
  - だし昆布 : 5cm 角
  - 熱湯 : 400ml
  - かつお昆布だし : 300ml
  - 塩 : 小さじ 1/3
  - 薄口醤油 : 少々
- 水溶き片栗粉 (同割り) : 少々
- 
- たまご : 1個
- 
- 三つ葉 : 適量

- ① <きのこの混ぜごはん> 生椎茸は細切りにして、しめじは小房に分け、大きかったら細かく裂く。エリンギは薄切りにして、食べやすい大きさに裂く。チーズは5mm角に切る。三つ葉は小さめのザク切りにする。
- ② フライパンに A を加えて素焼きする、焼き色がついて、きのこから水分が出てきたら、かけぼんを加えて全体に絡める。
- ③ 温かいごはん②と、①のチーズと三つ葉を入れて全体に混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ <かき玉汁> 耐熱容器に B を入れ、熱湯を注いで、アルミホイルで蓋をし、10分以上置いて、クッキングペーパーを敷いたざるで漉す。
- ⑤ 鍋に④を300ml入れ、塩・薄口醤油で味を調べて、水溶き片栗粉で薄いとろみをつける。
- ⑥ ⑤の鍋に溶きたまごを回し入れ、ふわっと浮いてきたら、器に盛り、小さめのざく切りにした三つ葉を散らす。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。

<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。