

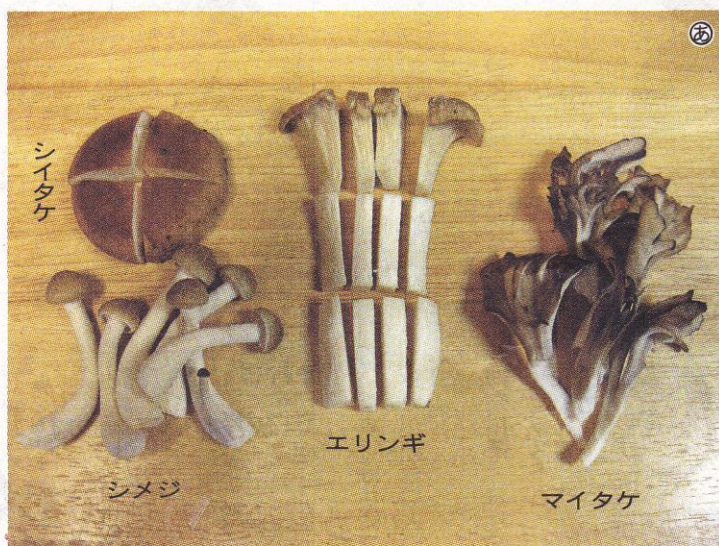


## きのこ<sup>どんぶり</sup>丼

**材料** (4人分) ごはん800グラム、きのこ (エリンギ、シイタケ、シメジ、マイタケ) 250グラム、卵黄<sup>らんわう</sup>4個、ミズナ40グラム、サラダ油<sup>さしあぶ</sup>大さじ1、しょうゆ<sup>おお</sup>大さじ1、みりん<sup>おお</sup>大さじ1、バター8グラム



● つくり方<sup>かた</sup> ●



①エリンギは3センチくらいの長さで、厚さ8ミリ程度に切る。シイタケは柄をキッチンばさみで切り、4等分に切る。シメジ、マイタケはいしづきの部分を切り取り、手でほぐしておく=写真②。

②ミズナは長さ3センチのザク切りにする。

③フライパンに油を入れて温め、エリンギ、シイタケ、シメジ、マイタケをいため、しんなりしたら、みりん、しょうゆ、バターを入れて味を

きのこは種類に応じて切る



からめ、ミズナを加えて軽くいため=写真③、火を止める。

④丼にごはんを入れ、その上に③のきのこを乗せ、その真ん中に卵黄を落とす。卵は食べるときにまぜる。

### 今日のポイント

#### きのこの水分にうまみたっぷり

●きのこはだし汁でたぐのではなく、きのこの水分だけでたきます。きのこの水分にうまみがたっぷり入っているため、だしを使わなくてもおいしい丼になるのです。

●野生のきのこは土などを洗い流しますが、栽培きのこはほとんど洗う必要はありません。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 和田和子

#### キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。