

## 魚沼きのこアイデアレシピ 主食（ご飯）

### ～ たっぷりきのこの冷やし雑炊 ～

#### 【 材料・分量（2人分） 】

- ・えのきたけ：25g
- ・エリンギ：20g
- ・なめこ：1袋
- ・ぶなしめじ：20g
- ・ご飯：お茶碗2杯分
- ・きゅうり：1/2本
- ・みょうが：1コ
- ・出汁：300cc
- ・田舎みそ：小さじ2
- ・赤みそ：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・梅干し：1コ
- ・きざみのり：適量

#### 【 作り方 】

ご飯を洗ってぬめりを取り、水気を切る

2等分し、ラップに丸くくるみ、冷凍庫で半凍りにする

出汁を温め、きのこを食べ易く切ったものを入れる

きのこに火が通ったら火を止め、みそを溶きしょうゆを加える

をボールに移し、氷水にあてて冷やす

みょうがは小口切りに、きゅうりはあられ切りにし、梅干しをたたく

器に をのせ、 をかける

きゅうりを散らし、みょうが、梅干し、きざみのりをのせて完成！

#### 【 料理時間 】 30分

#### 【 考案者 】 「仮面ライダーだぶる」さん（南魚沼市）

#### 【 考案者さんのコメント 】

ご飯を冷凍庫で冷やしているのので、冷たくってさらさら～っといけます。

きのこは何を入れても合います。

暑い夏に超オススメです。

