

秋のあんかけご飯



《材料》 4人分

なす	2本
しいたけ	3枚
ぶなしめじ	1パック
油揚げ	2枚
ごま油	大さじ2
鶏がらスープの素(市販)	大さじ1

調味料

めんつゆ	1/2カップ
砂糖	大さじ2
水	1カップ

しょうが汁 大さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

青じそ・大根・ご飯 各適量

《下準備》

- ① なすは1~1.5cm幅の拍子木切りにし、しいたけはスライスしておく。
- ② ぶなしめじは石づき(根元部分)をカットし、手でほぐしておく。
- ③ 油揚げは湯どうしをして、1~1.5cm幅に切る。
- ④ 青じそは千切りにし、大根はおろしておく。

《作り方》

1. フライパンにごま油をしき、しいたけ、ぶなしめじを炒める。
2. 1のフライパンに油揚げ、なすを入れて軽く炒めてから、鶏がらスープの素を入れて味をなじませる。
3. 2のなすがしんなりしたら、調味料の材料を入れ、さらにしょうが汁を入れる。
4. 3に水でといた片栗粉を入れ、とろみをつける。
5. 4をご飯に盛り付けて、大根おろしをのせさらに青じそをちらし、できあがり。

ぶなしめじ 豆知識

・ぶなしめじや本しめじは水で洗うと風味が落ちるので、汚れが気になる場合はサッと洗う程度にしておきましょう。

『野菜情報サイト 野菜ナビ』