



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えのきの
石づきは
よく火を通すと
まるで
ホタテ貝 社



無駄の無いように野菜をまるごと使おう！

えのきの海苔巻き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
144kcal	1.4g	約 20 分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えのきたけ……………2パック
焼き海苔……………1枚
薄力粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
A 有塩バター……………10g

■作り方

- ① えのきは石づきのおが粉がついている部分(根本から1cm程度)のみを切り落とし、ほぐす
- ② 焼き海苔は半分に切る
- ③ ②1枚を縦に置き、①を半量のせて強く握りながら巻き、巻き終わりに水をつけてとめる
- ④ 同様にもう1本つくり、それぞれ食べやすい大きさに切り薄力粉をふるう
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④をえのきに火が通るまで焼いたらAを加え、バターが溶けるまで絡める



スマイル
memo

材料をできるだけ無駄にしないように石づきの部分も調理してみましょう。その際に、おが粉や汚れが残る場合は、綺麗に取り除きましょう！もちろん、えぐみなどが気になる方は無理のないようにお楽しみください。

cooking memo