



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.



う種のきのこを
捨てがちな
石づきまで
まるごと
楽しめよう



無駄の無いように野菜をまるごと使おう！
きのこたっぷりなめたけ



一人あたりのエネルギー 104kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約 20 分
------------------------	---------------	----------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えのきたけ	1パック
ぶなしめじ	1パック
生しいたけ	2個
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	小さじ2
水	30ml

■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 ぶなしめじは石づきを残したままでほぐす
- ③ しいたけは傘と軸に切り分け、薄切りにする
- ④ フライパンにAと①②③を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし、水分が減りトロみがでるまで煮る



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