



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

加熱時間が
短いので
きのこの
コリコリとした
食感が
楽しめますよ



3種のきのこで旨味たっぷり！ きのこことわかめのナムル



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
51kcal	0.7g	約 10 分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

ぶなしめじ……………100g入1袋
舞茸……………100g入1パック
生しいたけ……………2個
カットわかめ……………5g
塩昆布……………10g
A 炒りごま(白)……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1

■作り方

- ①カットわかめは水で戻し、しっかりと水気を絞る
- ②ぶなしめじは石づきを取ってほぐし、舞茸は食べやすい大きさにほぐし、生しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする
- ③ボウルに②を入れ、ふんわりとラップをし600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ④③に①とAを加え、よく和える

cooking memo