

# きのこのめんつゆ煮

## <材料> (2人分)

|            |       |          |
|------------|-------|----------|
| 生しいたけ      | ..... | 50g      |
| しめじ        | ..... | 50g      |
| えのきだけ      | ..... | 50g      |
| 赤唐辛子(小口切り) | ..... | 1/2本分    |
| めんつゆ(3倍濃縮) | ..... | 大さじ1と1/2 |
| A 酒        | ..... | 大さじ1/2   |
| 水          | ..... | 大さじ1/2   |
| サラダ油       | ..... | 大さじ1/2   |
| (塩少々)      |       |          |



## <作り方>

- ① 生しいたけは、石づきを落とし細く裂く。傘は8mm厚さに切る。  
しめじは石づきを切り落としてほぐし、えのきだけは根元を切り落とし長さを2～3等分に切ってほぐしておく。
- ② 鍋に油を熱し①と赤唐辛子を入れて炒める。  
Aを加えて混ぜ、煮立ったら弱火にして蓋をして2分ほど煮る。
- ③ 蓋をとって中火にし、汁気が半量になるまで煮る。  
(味をみて必要ならば塩で味をととのえる)

| エネルギー  | 塩分   |
|--------|------|
| 57Kcal | 1.2g |



常備食として、きのこの安価な時にたくさん作って冷凍保存しておくと良いです。

