

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。

