

きのこのさっと煮（佃煮風）

＊材料（4人分）

- ・しいたけ 4枚
- ・しめじ 1/2パック
- ・エリンギ 1パック
- ・えのき 1/2パック
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

副菜



＊作り方

- ① しいたけはいしづきを取り薄切りに、しめじはいしづきを取りほぐす。エリンギは2等分ないし3等分に切り短冊に切る。えのきは長さを半分に切りほぐす。
- ② 鍋にしょうゆとみりんを入れ火にかけ、沸騰してきたらしいたけ、しめじ、エリンギを入れて軽く混ぜながら煮る。
- ③ 最後にえのきを加え、全体にしんなしたら器に盛る。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 53 kcal
- ・たんぱく質 2.0 g
- ・脂質 0.1 g
- ・カリウム 310 mg
- ・食物繊維 3.2 g
- ・塩分 1.3 g

仕上げに七味唐
辛子などをかけ
ても◎