

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



*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て、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、全体にしんなりしたら器に盛る。

～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◎