

●作ってみませんか【平成 21 年 12 月 1 日号】

焼ききのこのおひたし

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

カロリーが少なくヘルシーなきのこ。フライパンで油をしかずに焼いて、香ばしさや食感を味わいましょう。カルシウムたっぷりの小松菜や彩りきれいな菊とあえた一品はいかがですか。



●材料(4人分)

生しいたけ8枚・エリンギ2本・小松菜1/2 把・

A(だし汁大さじ1・醤油大さじ1・酒大さじ1/2)・菊適宜

●作り方

①生しいたけは軸をとり、エリンギは縦に薄切りにする。／②フライパンで焼いて、食べやすい大きさに切る。／③小松菜はゆでて水気をきり、Aの調味料の中に浸して、軽く絞ってから4cm の長さに切る。／④菊は花弁をほぐし、酢少々を入れた熱湯でさっとゆでて、冷水にとって水気をきる。／⑤きのこ・小松菜・菊をませ合せ器に盛る。