

いろいろ☆きのこのおかか煮

食欲の秋がやってきました。きのこも秋の食材の代表ですが、美味しさに加え、低カロリーで栄養満点ヘルシー食材！

きのこはそれぞれの美味しさや栄養も違います。いろいろな種類のきのこで、秋の味覚を味わいましょう。

1食分 58Kcal 塩分0.7g 糖質6.8g
(4等分量)

材 料／作りやすい分量 (4食分)

< 作 り 方 >



しめじ・・・1袋 (100g)
えのきたけ・・・1袋 (150g)
しいたけ・・・1パック (小5~8個)
◎ しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
水・・・大さじ1
かつお節・・・小パック3~4 (8g)

- ① しめじは、石づきを切り落とし、小房に分ける。えのきたけは、根元を切り落とし、長さ半分に切ってほぐす。しいたけは、石づきを切り落とし、薄くスライスにする。
- ② フライパンに油を入れずに熱し、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ◎を加えて中火にして、汁気が少し残るくらい3分程度炒めたら、かつお節を加え、汁気がなくなるまでサッと炒める。

☆冷蔵庫で3~4日保存可能

☆冷凍で3週間程度保存可能

(小分けにしてラップに包み、冷凍保存袋に入れる)

料理のポイント

☆ 天気が良い日に、それぞれカットしたきのこを数時間 (2~3時間程度) 天日干しすると、しいたけに含まれているビタミンDが少しではありますが、増します。また、干すことできのこの水分が少し蒸発し、きのこのうま味がアップします。

※ 天日干ししたきのこを使用する場合は、◎の調味液の水大さじ1⇒水大さじ2にしましょう。