



きのこのレシピ

えのきの佃煮

材料(10人分)

えのきだけ	1袋(正味170g)
生姜	150g
梅干し	正味10g(種とり)
醤油・みりん・酒・砂糖	各大さじ2
水	200cc



作り方

- 1 えのき茸は石づきをとり2~3cm長さに切る。生姜は千切り。うめぼしはみじん切り。
- 2 フライパンに、えのきだけ・生姜・梅干し・醤油・みりん・酒・砂糖・水をいれ強火。沸騰したら中火で約15分煮る。ときどきアクをとる。
- 3 保存容器にいれ出来上がり。保存は冷蔵庫へ。

コツ・ポイント

梅干しがない場合は塩2gで代用できますよ

なめこご飯

材料(2人分)

米	2合
昆布	4センチ位
醤油	大さじ1
なめこ	1袋
ごま	少々



作り方

- 1 お米をいつも通りにセット、昆布と醤油をその中に入れスイッチオン。
 - 2 お釜から湯気がでてきたらフタをあけて、洗ったなめこを投入。
 - 3 炊けるまで待ちます。
- 炊けたらしゃもじで混ぜて出来上がり。ゴマを振って食べてください。

コツ・ポイント

和食の、お魚料理のときにピッタリなごはんですよ。

