

干ししいたけの 焼きマリネ

エネルギー：126.31kcal (1人前)
食塩相当量：1.27g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

干ししいたけならではの凝縮した旨みと食感を
活かした香ばしいマリネ。和食にも洋食にも合う、
いい箸やすめになります。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

干ししいたけ	10~12枚
アスパラガス(斜め切り)	3本
オリーブオイル	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1・1/2
黒こしょう(粗挽き)	適量

■作り方

- ①干ししいたけは水で戻しておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、水気を切った①をヘラなどで
押しつけながら両面焼き色がつくまで焼き、順に②に浸けておく。
- ④アスパラガスも同じように中まで火が通るように焼き、
②に浸ける。
- ⑤④に黒こしょうを振って混ぜ、器に盛る。

Point!

アスパラガス以外に季節の野菜を焼いて加えると
彩りのいいマリネになります。最後に振る黒こしょうで
味がぐんと引き締まります。

