

まいたけと 青菜のさつと煮

エネルギー：99.19kcal (1人前)
食塩相当量：1.44g (1人前)

妙義ナバファームオフィシャルサイトで
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

本当に、さつと煮るだけ。まいたけの食感と香り、
それだけで十分美味しいのです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

まいたけ(ほぐす)……………1パック
小松菜(5cm長さ)……………1/2束
油揚げ(湯をかけて油抜きし、短冊切り)……1枚
だし汁……………100ml
A みりん……………大さじ2
薄口しょうゆ……………大さじ1

■作り方

- ①鍋にAを入れて沸いたら、まいたけ、小松菜、油揚げを入れて
中火で煮る。
- ②煮汁が1/4ぐらいの量になったら火を止め器に盛る。

Point!

まいたけは煮すぎると煮汁が黒くなります。
いい食感が残るようにさつと煮て、
食べる直前に和えましょう。

