妙義ナバファーム

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：1.279（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

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
A
- オリーブオイル……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1/2
- 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

❶干ししいたけは水で戻しておく。
❷ボウルにAを入れて混ぜておく。
❸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。
❹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。
❺④に黒こしょうを振って混ぜ、器に盛る。

Point! アスパラガスメタルに季節の野菜を炊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。