

きのこの生姜煮



9 産地を
応援しよう



ポイント

長野県は全国で初めて人工栽培に成功したぶなしめじをはじめ、えのきだけ、なめこなどきのこの生産量が日本一です。

材料 (4人分)

干しいいたけ	25g
しめじ	100g
えのきだけ	100g
エリンギ	100g
しょうが	20g
桜えび	10g
しいたけの戻し汁	200cc
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
油	小さじ 1

作り方

- 1 干しいいたけはぬるま湯でもどす。しめじは小房に分ける。えのきだけは石づきを取って半分に切る。エリンギは斜めに薄切りする。しょうがは千切りする。
- 2 しょうがときのこを油で炒める。
- 3 しいたけの戻し汁を加えて5分程度煮てから、砂糖、しょうゆを加えて煮詰める。
- 4 仕上げに桜えびを加えてさっと煮る。

1人分の栄養価

エネルギー80kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 2.7g / 食塩 1.1g