

お酒のおつまみに
ぴったり!!!

こんがい焼ききのこの わさびソース和え

栄養価(1人分)

カロリー:48kcal

塩分 :0.63g

【材料】(3~4人分)

・きのこ300g

しめじ・しいたけ・エリンギ

えのき・舞茸などを3種類程度

A

・わさび...小さじ1と1/2

・しょうゆ小さじ2弱

・オリーブオイル...小さじ1

★お好みで★

・青シソ数枚

【下準備】

・きのこ...石づきをとり、適当な大きさにする。

しいたけ



えのき



エリンギ



しめじ・舞茸



切る

ほぐす

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル(分量外)をひき、きのこを入れ、中火~強火で焼く。焼き色が付き、力が1/3量程度となるまでが目安。(7~8分程度)

2. 1を【材料A】を和え、お好みで青シソを添えて完成。