



1品で10g 近くの食物せんいが  
**きのこのおろし煮**



材料 (1人分)

きくらげ (乾燥)	2g
なめこ	1/2パック
しめじ	1/2パック
生しいたけ	3枚
エリンギ	1本
大根	3cm
だし汁	1カップ
しょうゆ みりん 酒 塩	

作り方

- 1 きくらげは洗って水でやわらかく戻し、せん切りにしておく。しめじは石づきをとって小房に分ける。なめこはさっと水で洗い、しいたけは手で1/4~1/6に、エリンギは縦半分にしてから1/2~1/3に裂く。大根はおろして水分をきっておく。
- 2 鍋にきくらげとだし汁、調味料(しょうゆ・みりん各小さじ1、酒小さじ2、塩小さじ1/2)を入れて中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火にし、5分ほど煮る。もう一度沸騰させ、すべてのきのこを一気に加える。
- 3 きのこから水分が出てしんなりしたら器に盛り、大根おろしと和えていただく。

**M E M O**

きくらげの歯ごたえある食感が満腹感につながります。冷たく冷やしてひやむぎやゆでそばにかけて食べてもおいしい。