

おいしいヘルシー お弁当レシビ

いろいろなキノコの レシビナムシ



ローカロリーで
香りとうま味の塊「キノコ」

キノコは単体で食べるより、種類を多く混ぜるとおいしさが増すそう。元々、うま味成分の強いキノコが絡まり合うことで、手を掛けなくても極上のおかずにも早変わり。おかずはもちろん、お酒のおつまみにも。

- ①キノコの石づきをはずし、器に入れ、ラップをふんわりかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ②加熱後に出た水分を取り除く（だしなので、みそ汁などに使ってください）。
- ③ごま油、塩を入れて混ぜ、細かく切った小ネギを加えて完成。

材料

- キノコいろいろ…200g
- ごま油…大さじ2分の1
- 塩…小さじ2分の1
- 小ネギ…お好み

取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

