

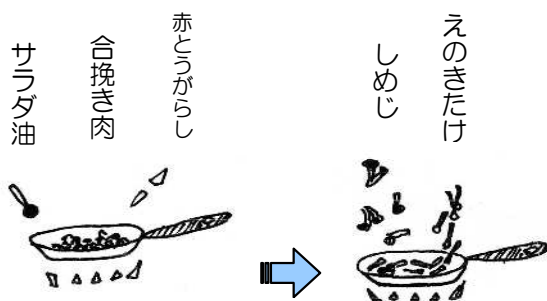
旬の野菜レシピ



今回は「きのこ」だよ
1人分あたり **190 kcal**
100gの野菜がとれるよ!



きのこの甘辛そぼろ煮



材 料 (4人分)

しめじ・・・2パック
えのきたけ・・・2パック
合挽き肉・・・200g
しょうが・・・小 1/2かけ
赤とうがらし・・・1本

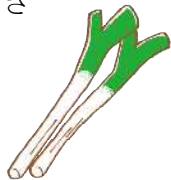
A { 酒・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1

作り方

- ① しめじ、えのきだけはほぐす。しょうがはせん切りする。
- ② 赤とうがらしは半分に切って種を除く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、合い挽き肉をほぐすように炒め、肉の色が変わったら①を炒め合わせる。
- ④ きのがしんなりしたらAを加えて混ぜ、ふたをして火を弱め10分程煮含める。

大口産の旬の野菜 (11月～1月ごろ)

ねぎ



調理例

すき焼き
みそ和え
焼き物
薬味

かぶ



煮物
漬物
蒸し物

里いも



煮物
塩ゆで

カリフラワー



サラダ
グラタン
シチュー