

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

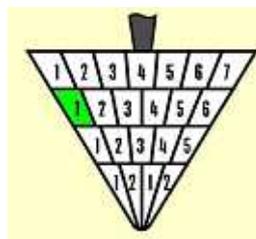
file 247

1人分の栄養価

きのこの当座煮

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 46 kcal
 タンパク質 3.4g
 脂質 0.4g
 塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(5人分)

印は青森県産品が活用できます

初雪たけ... 1株
 しめじ... 2株
 生しいたけ... 1パック
 えのき茸... 1株
 { 醤油... 大さじ2
 酒... 大さじ2
 本みりん... 大さじ2
 タカの爪... 1本



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・今回は作り置きができるように分量は5人分にしました。
きのこ類はだいたい500g(正味量)になります。21cmの雪平鍋で作るとちょうどよい量です。
- ・家庭の常備菜としてごはんの具、和え物に大活躍です。卵に混ぜて焼いたり、長芋に混ぜたりといろいろ楽しめます。
- ・家で作るときは、タカの爪は唐辛子粉(一味)でもいいし、なくてもいいです。



作り方

きのこは石づきを取り除き、小房に分けほぐしておく。しいたけはスライスする。

タカの爪はたねを取っておく。

鍋にタカの爪、調味料を全部入れて煮立てる。

にきのこを全部入れ、途中調味料を絡ませながら煮詰める(火は中火くらいで)。

鍋底を見て、汁気が流れていない状態になるまで煮詰めたら火を止める。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。