

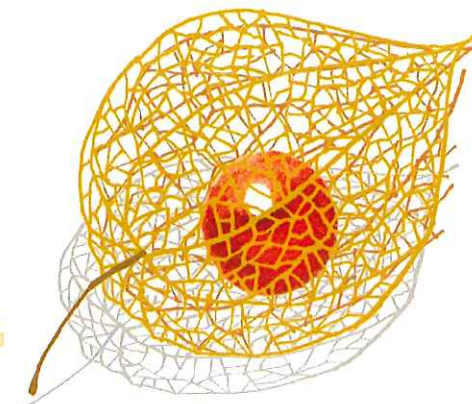
ブラウンえのきで♪

中華風ピリ辛なめ茸



材料

- ブラウンえのき 1パック
- オイスターソース 小さじ1杯
- 料理酒 大さじ3杯
- ニラ 10g
- キムチの素 小さじ1杯



エネルギー 88 Kcal ・塩分 1.2 g

作り方

- 1・えのきは石づきを落とし、3等分に切り根元部分をほぐす
- 2・ニラを0.5mm幅に切る
- 3・鍋にえのき、オイスターソース、料理酒を入れ火にかける（中火）
- 4・えのきがしんなりして水分が少なくなったら、ニラを加えて火を止める
- 5・4にキムチの素を加え、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり♪
～一晩寝かせると味馴染んでより美味しくなります～

