



自家製！！なめたけ



ご家庭で簡単に作れる常備菜、なめたけです。作り方はとっても簡単！お鍋ひとつでことごと煮詰めるだけ。ごはんのお供にはもちろん、豆腐にのせてもよし、さまざまな料理に合うこと間違いなしです。

材料(4人前)

えのき：2株（200g）
（A）しょうゆ：大さじ3
（A）酒：大さじ4
（A）みりん：大さじ4
（A）砂糖：大さじ3
（A）だし汁：50ml
酢大さじ1

※だしは、お好みのだしをご準備ください

作り方

1. えのきは石づきを切り落とし、3cm幅に切り分けます。
2. 鍋に1、（A）を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら弱火にしてさらに煮詰めます。
3. 汁気がなくなったら火を止め、酢を加えて混ぜ合わせます。
4. 粗熱を取り、容器に盛り付けて出来上がりです。

料理のコツ・ポイント

調味料の加減は、お好みで調整してください。酸味が苦手な方は、酢を加えてからひと煮立ちさせてください。

エネルギー：101 Kcal 塩分：1.9 g（1人分）

えのきだけ について

●栄養

食物繊維が豊富なのはもちろん、キノコ類の中でもビタミンB1が多く、疲労回復や活力アップに効果的です。ガンの予防効果も期待できます。

●保存方法

えのきたけを大量に購入してしまっとなかなか使いきれない、安く購入できる際に買いだめをした、など通常よりも長く保存したい場合にオススメなのが、冷凍保存です。冷凍保存の場合は、根元の石づきを切り落として手でほぐし、冷凍用保存袋に平たく並べて保存します。

