

■材料(保存容器大1個分)

シメジ	大1パック
シイタケ	6枚
エリンギ	2〜3本
エノキダケ	小1パック
塩糍	大さじ3
純米酢	小さじ1



■作り方

1. シメジ、エノキは石づきをとって小房に分ける。シイタケは石づきをとって5mm幅に切る。エリンギは5mm幅に削ぎ切りする。
2. フライパンに1を入れ、塩糍をのせて蓋をし、中火にかけ5分程蒸し煮する。仕上げに純米酢を加えよく混ぜながら1分程加熱する。
3. 保存容器に入れ、冷めてから蓋をして冷蔵庫で保存する。

■ポイント

きのこの総量は500gくらい。好みのものを組み合わせてOK！

<アレンジ例>

- ・オムレツに
- ・ゆずこしょうも加えてパスタに
- ・青菜を加えて和え物に
- ・肉と炒めて
- ・魚のホイル焼きに入れて
- ・みそ汁の具に

□ 冷凍OK

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で1週間保存可能