

## ■材料(保存容器中1個分)

エノキ	2株
好みのキノコ	300g
たかのつめ	1本



## <調味料>

酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

## ■作り方

1. エノキは根元を切り落として、3~4等分の長さに切る。しめじの場合は石づきを除いてほぐす。舞茸の場合もほぐす。
2. フライパンに1を入れ、酒をふってフタをし、弱火にかける。10分ほど煮たら残りの調味料とたかのつめを加えて味をからめる。

## ■ポイント

大人用には唐辛子を入れてもOK。きのこは洗わずに使う。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で10日保存可能