

ダイニングメニュー

簡単、肉厚のしいたけにおすすめ!

しいたけのねぎ焼き

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



Emi full
Emiフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- 生しいたけ……………8枚
- 青ねぎ……………2本
- 白ねぎ……………1本
- しょうが……………1片
- ごま油……………大さじ2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 塩……………少々
- 白ごま……………小さじ2

■作り方…調理時間約15分

- ①白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒め、鶏がらスープの素・白ごまを加え、塩で味を調える。
- ③②の粗熱を取り、小口切りにした青ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ④生しいたけはいしづきを取り、②をのせて、オーブントースターで焼く。



- ・白ねぎ・しょうがを炒めることで香りが出て、苦味・辛味が減ります。
- ・大きくて肉厚な生しいたけには軽く塩をふると下味がつきます。

食事バランスガイド

1人あたり: 43 kcal

