

調理時間
約**10**分
約**26**kcal

アレンジいろいろ！ 「まいたけ味噌」



材料（作りやすい分量）

- 雪国まいたけ・・・2パック
- 酒・・・大さじ2
- A 味噌・・・大さじ4
 - └ みりん・・・大さじ2
 - └ 砂糖・・・小さじ2
- サラダ油・・・大さじ1
- にんにく(おろし)・・・小さじ1/4 (1g)
- ※今回は信州みそを使用しています。

栄養価（1人分）

- たんぱく質・・・1.0g
- 脂質・・・1.1g
- 炭水化物・・・2.7g
- 塩分・・・0.5g

作り方

- 1 雪国まいたけの根元は粗みじんに、残りは手で細かくほぐす。
Aは混ぜ合わせておく。
- 2 鍋にサラダ油・にんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたら、①の雪国まいたけと酒を加えて炒める。
しんなりしたらAを加え、水気を飛ばすように混ぜながら、全体がもったりするまで火を通す。
- 3

※冷蔵庫で約4～5日は保存可能です。



ONE POINT

まいたけ独特のコリコリとした食感と甘じょっぱい味がクセになる万能調味料です。まいたけに含まれているβ-グルカン(ベータグルカン)は食物繊維の一種で、免疫を抑制する働きや腸をきれいにする働きがあると言われています。また、にんにくのアリシン・ビタミンB1と味噌のたんぱく質と一緒に摂ることで疲労回復効果に繋がります。