

きのこのヘルシーコンフィ



材料 (3人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック


雪国しめじ恵み・・・1パック


にんにく・・・2片

オリーブ油・・・大4

塩・・・小1/2

バゲット・・・お好みで

 1人前/約505kcal

 調理時間/約10分

作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たら雪国きのこを加えて炒め、全体に油がまわったら弱火のままフタをして5分程蒸す。
- 3 (2)に塩を加えて全体を混ぜ合わせ、粗熱が取れたら保存容器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- 4 バゲットなど、お好みの食材に付け合せてお召し上がりください。