

干しきのこの歯ごたえがクセになる!

## まいたけとカブの葉のじゃこふりかけ

1人分

約25  
kcal

●材料(作りやすい分量)/調理時間 約10分

干しまいたけ・・・1/2パック分 酒・・・大さじ2  
カブの葉・・・1把分 (180~200g) 醤油・・・大さじ1  
(なければ青菜) みりん・・・大さじ1  
ちりめんじゃこ・・・20g ゴマ油・・・小さじ1  
塩・・・少々 白ごま・・・小さじ1

●作り方

- 1 干しまいたけは粗みじんにする。かぶの葉は細かく刻む。
- 2 ライパンにゴマ油を熱し、かぶの葉、干しまいたけを炒め、塩少々を加えてさらに炒める。
- 3 しんなりしてきたら酒、醤油、みりん、ちりめんじゃこを加え、水分を飛ばすように炒める。
- 4 仕上げに白ごまを ふってできあがり。

干したまいたけからいいダシ出ってます!

## まいたけと春野菜の煮びたし

1人分

約93  
kcal

●材料(作りやすい分量)/調理時間 約10分

雪国まいたけ・・・1/2パック分 醤油・・・大さじ2  
かぶ・・・1個 みりん・・・大さじ1  
菜の花・・・1/2把 酒・・・大さじ1  
厚揚げ・・・1/2枚 干しまいたけの  
しょうが(千切り)・・・1片 戻し汁・・・250cc

●作り方

- 1 干しまいたけは水で戻し、食べやすい大きさにさく。かぶは皮をむき10~12等分に切る。厚揚げは短冊に切る。菜の花は5cmの長さに切る。
- 2 鍋に干しまいたけの戻し汁、醤油、みりん、酒、しょうが、厚揚げ、かぶを入れて煮立て、(1)のまいたけを加えて2分ほど煮る。
- 3 菜の花を入れて、しんなりするまで軽く煮たら火を止める。煮汁とともに盛り付けてできあがり。

