

きのこのうま味と栄養を丸ごと！

きのこのことかぶのトマト煮込み

煮込み料理なら、きのこの栄養が煮汁にたっぷり！



🍴 1人前/約209kcal

🕒 調理時間/約20分

🥕 材料 (4人分)

【ドレッシング】

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

かぶ・・・1/2個

玉ねぎ・・・1/4個

キャベツ・・・1/8個

にんにく・・・1片

トマト・・・2個

オリーブ油・・・大さじ2

バルサミコ酢(あれば)・・・小さじ2

はちみつ・・・小さじ1

塩・・・少々

こしょう・・・少々

🍴 作り方

- 1 フライパンにつぶしたにんにく、オリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出たら角切りにした玉ねぎとキャベツを加えて強火で炒める。
- 2 野菜に色が付いてきたら、くし切りにしたカブとトマト、食べやすい大きさにほぐした雪国きのこ、塩、バルサミコ酢(なくても可)を加えてさらに炒める。
- 3 仕上げにはちみつ、こしょうを加え、よく混ぜたらできあがり。