

ダシいらず 雪国きのこと夏野菜の煮付け

夏野菜は水分を多く含んでいるため、ダシを使わずに
水で煮付けた方が夏野菜本来の美味しさを楽しむことができます。

調理時間
約10分

約172kcal
(1人分)



材料(2人分)

雪国まいたけ	1パック	みりん	大さじ1
雪国えりんぎ	1パック	酒	大さじ3
雪国しめじ	1パック	醤油	大さじ1
かぼちゃ	1/8個	水	300cc
いんげん	6本		
砂糖	大さじ2		

つくり方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ②かぼちゃは種を取り一口大に切る。いんげんは半分に切る。
- ③鍋に①、②を入れ、水と砂糖を加え、6~7分程煮る。
- ④かぼちゃに火が通ったら、みりん、酒、醤油で味をつけてできあがり。