

雪国きのこ夏野菜の炒め煮



🍽 1人分/約248kcal

🕒 調理時間/約10分

材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

かぼちゃ・・・1/6個

ナス・・・1本

アスパラ・・・2本

春雨・・・40g

桜えび・・・10g

ゴマ油・・・小1

砂糖・・・大2

塩・・・小1

醤油・・・大1

水・・・100cc

赤唐辛子・・・1本

作り方 🍳

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。かぼちゃ、ナスは薄く斜めに切り、アスパラは四等分に切る。
- 2 春雨はお湯で戻しておく。
- 3 鍋にゴマ油、桜えび、赤唐辛子を入れて軽く熱し、(1)、(2)を加えてサッと炒める。
- 4 (3)に水を加えフタをして2分程蒸し、砂糖、塩、醤油を加え、弱火で5分程煮たらできあがり。