

魚沼きのこアイデアレシピ 本格おかず

～ きのこの肉巻き黄身ぼん ～

【 材料・分量（1人分） 】

- ・エリンギ小：1.5本(4つ割りにする)
- ・ぶなしめじ：1/4パック(ほぐす)
- ・えのきたけ：1/5パック(4cm位に切る)
- ・豚バラスライス：3枚
- ・しし唐：2本
- ・塩こしょう：少々
- ・ポン酢：適量
- ・黄身おろし(黄身と大根おろしを混ぜたもの)：適量

【 作り方 】

きのこを塩コショウした豚肉で巻き、蒸し器で5分蒸す
炒めたしし唐、黄身おろし、ポン酢をそえる

【 料理時間 】 15分

【 考案者 】 「ムカゴパパ」さん(神奈川県小田原市)

【 考案者さんのコメント 】

簡単美味しくヘルシー、きのこを豚肉で巻き、蒸して黄身ポン酢でさっぱり！

