

～ きのことアボカドの甘辛 ～

【調理時間】 15分

【材 料】(2人分)

- ・ えのきたけ 100 g
- ・ まいたけ 100 g
- ・ ひらたけ 100 g
- ・ アボカド 1個
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 鰹節 2 g (小袋1つ分)
- ・ 油 小さじ2



【作り方】

- ① えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分にし、ほぐす。
まいたけとひらたけは食べやすい大きさに裂く。
- ② アボカドは皮をむいて種を除き、2cm角に切る。
- ③ フライパンに油をひき、中火で熱し、きのこをしんなりするまで炒める。
- ④ アボカドを加えてさっと炒める。
- ⑤ 調味料を回し入れ、全体にいきわたるように炒める。鰹節を混ぜてできあがり。

【考案者のコメント】

きのことアボカドは相性抜群です。

我が家は日本酒が好きなので、和風の味付けにしました。

切って炒めるだけなので、どなたでも簡単に作れます。

ご飯にも合います。お好みでマヨネーズや七味唐辛子を添えても美味しいです。

今回はえのきたけ（食感シャキ）まいたけ（香り抜群）ひらたけ（旨み濃厚）を使用しましたが、他のきのこでも美味しくできます。