

魚沼きのこH23・冬 簡単！お手軽レシピ

～ きのことしょうがの体ぽかぽかナムル ～

【 材料・分量（4人分） 】

- ・ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ：各1/2株ずつ
 - ・しいたけ：2枚
 - ・しょうが：1片
 - ・白いりゴマ：大さじ1/2
- A [しょうゆ：小さじ1 塩：小さじ1/2 ゴマ油：小さじ1]

【 作り方 】

きのこは石づきを取り、ぶなしめじ・まいたけは小分けに、えのきたけは半分に、しいたけは薄切りにする

しょうがは皮をむき、千切りにする

ボウルに の材料とAを入れ、良く混ぜ合わせたら耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する

全体に火が通りしんなりしたら、白いりゴマを加え、全体を良く混ぜる

【 料理時間 】 10分

【 考案者 】 「もこ」さん（埼玉県さいたま市）

【 考案者さんのコメント 】

きのことしょうがの力でダブルの風邪予防効果を電子レンジで加熱することで無駄にすることなく摂取出来ます。また、しょうがの栄養で体を温める効果も加えました！簡単・時短なので、長時間寒い台所に立つ必要がありません！そして、きのこの旨味を十分に引き出すために味付けはシンプルにし、しょうがの風味を加えることでいつもと違ったナムルが出来ます。

