

青菜のなめ茸おろし

Aona nametakeoroshi

Tsukemoto online shopping

<https://tsukemoto.com/>



ずっとやってみて良かった

野菜となめ茸の食べ方！



作り方

- ① 水 300ml となめ茸の素を鍋に入れ、よく混ぜた後、中火にかける。
- ② かき混ぜながらひと煮立ちさせたら、えのき茸としいたけを加える。
- ③ 2 分程しんなりするまで煮たら出来上がり。
- ④ 青菜は、たっぷりのお湯でゆで、冷水に取り、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ⑤ 大根はすりおろして水気を切っておく。
- ⑥ 器に④を盛り、さらにその上に⑤のすりおろした大根を載せ、なめ茸をたっぷりかけていただく。

材料 (4 人分)

青菜 1 束
大根 150 g
なめ茸 適量

▼なめ茸 (作りやすい量)

えのき茸 小 2 袋
(根元を切り取り、2 cmの長さに切る)
しいたけ 3 個
(石づきを切り取り、薄切りにする)
なめ茸の素 1 袋



- * 青菜は、小松菜、ほうれん草などお好みの野菜をお使いください。