

バサロのおすすめレシピ
☆加来さんの今夜のおかず☆
～干し椎茸を使ったレシピ～



「 4 色 ナ ム ル 」

材 料(4人分) 1人分:35.1kcal

スライス干し椎茸	15g	ごま油	少々(炒め用) 小さじ1/2(合わせ調味料用)
もやし	50g	砂糖	大さじ1
人参	1/4本	しょうゆ	大さじ2
ニラ	2本	あればコチュジャン	小さじ1/8
白ゴマ	小さじ1	*椎茸の戻し汁大さじ1杯分とっておく	

作り方

1. スライス干し椎茸は長いものは半分に折り水に漬けて戻し、戻し汁を大さじ1杯分とっておく。
2. 人参は細切り、ニラは4センチ長さに切る。
3. もやし、人参、ニラをそれぞれ茹でる。
4. 砂糖、しょうゆ、あればコチュジャンとごま油小さじ1/2を合わせておく。
5. フライパンにごま油を熱し、絞った干し椎茸を炒める。戻し汁と4の合わせ調味料を小さじ2杯程度を加えて全体に絡める。
6. ボウルに水気を絞ったもやし、人参、ニラと5の椎茸と残りの合わせ調味料と白ゴマを和えたら出来上がり。

☆干し椎茸は生の椎茸より栄養分や旨みが凝縮され、香りやだしがよく出ます。今回のナムルのアレンジで、野菜それぞれに調味してご飯にのせてビビンバ風にしたたり、これからの時期はそうめんの上に乗せて「ナムルそうめん」にしてもいただけます。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ