



つくってみませんか きのこのアヒージョ



《材料》(4人分)

- しめじ…………… 2パック (200g)
- エリンギ…………… 2パック (200g)
- ハーフベーコン…………… 2枚
- 赤とうがらし
 (乾燥) ……1/2本
- にんにく…………… 1かけ
- オリーブ油…………… 大さじ6
- 塩…………… 小さじ1/3

きのこ類は、小分けして冷凍しておく、料理にすぐ使えて時短になりますよ。



岡田靖子さん・浜本スエ子さん
(食進会)



《作り方》

- ① しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。ベーコンは5mm程度に切る。
- ② 赤とうがらしは、へたと種を除いて薄い小口切りにし、にんにくは3mm厚さの薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①②を入れてきのこに火が通るまで5～6分加熱する。塩で味をととのえる。

(食生活改善推進会)