

2026年1月号

【料理名】きのこのみそきんぴら



【調理時間】10分

【カロリー】72 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】(2人分)

しめじ……100g

えのきたけ……100g

A みそ、酒……各小さじ2

A 砂糖……小さじ1

A しょうゆ……小さじ1/2

【作り方】

1. しめじはほぐす。えのきたけは長さ半分に切り、ほぐす。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火にかけ、①をしんなりとするまで炒め、②を加えてからめる。器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200㎖、1合=180㎖、大さじ1=15㎖、小さじ1=5㎖です。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。