

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 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。