

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

ごはんがすすむよ！ **きのこの磯炒め**

〈材料 4人分〉

しめじ	1袋
えのきたけ	1袋
海苔の佃煮	大さじ2
炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1

他のきのこでも OK！  
家にあるもので作って  
みてね。

〈作り方〉

- ① しめじとえのきたけは石づきを取る。しめじはほぐし、えのきたけは半分に切る。
- ② ごま油で①を炒め、火が通ったら酒を加えてアルコールが飛んだら火を止める。
- ③ 海苔の佃煮とごまを加え、混ぜる。

