

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
15分

調理例(きのこの肉団子スープ)

113 調理時間 産直

ひらたけしめじ

150g **138円**

昔から味シメジと言われていたきのこです。特に炒め物料理の相性がよく、バーベキューにもおすすめ。ひらたけの青木さん(南魚沼市)



きのこの肉団子スープ

材料(4人分) (149kcal/1人分)

ぶなしめじ	100g	にんにく	1かけ
ひらたけしめじ	100g	オリーブオイル	
まいたけ	100g	大きじ2
しいたけ	100g	スープの素1個
肉団子		塩小さじ1
豚挽肉	100g	こしょう少々
塩・こしょう	少々	パセリみじん少々
パン粉	大きじ1		
水	大きじ1		

作り方

- ①しめじ、まいたけはいしづきをとり、小房に分ける。しいたけはいしづきをとり、薄切りにする。
- ②豚挽肉はaを入れ混ぜる。
- ③にんにくはつぶす。
- ④鍋にオリーブオイルをあたため、にんにくを炒める。香りがしたらきのこ類を入れ炒める。
- ⑤④へ水4カップとスープの素を入れる。煮立ったら②を2cm位の団子にして入れる。
- ⑥最後に塩・こしょうで味を調えて器に盛り、パセリみじんをのせる。

(レシピ監修・制作)

新潟調理師専門学校

古田育子

(レシピ提供)

新潟生産者協議会

