

産直野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理時間  
**10分**

調理例(こんにゃくとぶなしめじのきんぴら風)

## こんにゃくとぶなしめじのきんぴら風

材料(4人分) (57kcal/1人分)

ぶなしめじ	1パック
こんにゃく	1枚
赤唐辛子	1本
サラダ油	小さじ2
だし	2カップ
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	少々

129円



129円

### 五十嵐さんのぶなしめじ

170g ..... **138円**

歯ざわりがよく、季節を問わず人気です。味にもくせがないので料理用途の広いきのこです。

きのこ生産者の会 五十嵐さん(新潟市)

#### 作り方

- ①ぶなしめじはいしづきをとり小房にわける。
- ②こんにゃくはすりこぎ棒でよくたたき4等分に切る。
- ③赤唐辛子は種をとる。
- ④鍋にサラダ油をあたためて①、②、③を入れて炒める。
- ⑤④へよを入れて煮合わせる。

(レシピ監修・制作)  
新潟調理師専門学校  
吉田育子

(レシピ提供)  
新潟生産者協議会

