

ピリ辛きのこ豆腐

橋本 悠矢



使用するきのこ

+えのきだけ

材料(4人分)

ぶなしめじ 1パック
えのきだけ 1パック
しいたけ 4枚
エリンギ 1本
とうふ 1.5丁
にんにく 1片
赤とうがらし 2本
青じそ 10枚

◆タレ

しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
だしの素 小さじ1
塩、こしょう 少々

作り方

- 1 ぶなしめじ、えのきだけは石づきを取りさばいしておく。生しいたけは石づきを取り1cmぐらいの薄切りにする。エリンギは薄切り、にんにくはみじん切りにする。赤とうがらしの種をぬく。
- 2 耐熱ボウルに①を入れ、タレをかけて、ラップをする。電子レンジ(500~600w)で約3分加熱し、冷ます。
- 3 とうふをお皿に盛り、②を上にかける。青じそのせん切りをのせる。



ひとことメモ

電子レンジを使ったスピード料理。

きのこの豆知識

●乾しいたけの紹介と選び方

シイタケを乾燥加工したもので、形状によって「どんこ」「こうしん」に分けられます。乾燥がしっかりしていて傘の表面につやがあり、傘の裏が淡黄色しているものが良品とされています。日本特用林産振興会「きのこの知恵袋」より抜粋