



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

マイタケのおろしあえ



マッシュルームの パセリバターソテー



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

マイタケ…1 袋
キュウリ…1 本
ダイコン…6cm
塩…小さじ 1/5

④ユズ汁大さじ 1/2、
砂糖小さじ 1、
しょうゆ小さじ 2、
酢大さじ 1、
塩小さじ 1/5

◆作り方

- ① 笹マイタケは石づきを取る。さっとゆでてざるに上げ、冷めたら*食べやすい大きさにさく。キュウリは薄い輪切りにして塩を振り、しんなりしたら水けをしぼる。
- ② ダイコンはすりおろして軽く水けをきる。
- ③ ②に④を入れて混ぜ、①を加えてあえる。

1人当たり 46kcal 塩分 1.8g 15分 *の時間は除く



◆材料（2人分）

マッシュルーム…2 パック
ミニトマト…10 個
ニンニク（みじん切り）…2 片分
パセリ（みじん切り）…大さじ 4
バター…20g
マヨネーズ…大さじ 1
塩…小さじ 1/4
コショウ…少々
フランスパン（薄切り）…適量

◆作り方

- ① マッシュルームは石づきを取って2～4等分に切る。
- ② フライパンにバターを弱火で熱し、ニンニクをいためる。香りがたって色づいてきたら、①をいため、トマトとマヨネーズを加えて1～2分いためる。パセリを加え、塩、コショウを振って手早くいためる。
- ③ ②を器に盛り、パンを添える。

1人当たり 229kcal 塩分 1.0g 15分