



2

行楽弁当にぴったりの、旬のおかずをマスター♪

エリンギと油揚げのさっと煮

[材料 2人分]

- エリンギ …… 2本
- 油揚げ …… 1枚
- 赤唐辛子 …… 1本 (種を取ったもの)
- 油 …… 小さじ2

- A
- だし汁 …… 1/2カップ
 - みりん …… 小さじ2
 - 酒 …… 小さじ1
 - 醤油 …… 小さじ1

[作り方]

- ①エリンギは繊維を断つように一口大の斜め切りにする。油揚げは熱湯をかけて湯抜きし、一口大に切る。
- ②小鍋に油と赤唐辛子を入れて火にかけ、温まったらエリンギにツヤが出るまで炒める。
- ③(A)を加え、ひと煮立ちしたら油揚げを入れて、ふつふつするくらいの火加減で(中弱火)そのまま約5分煮る。

ポイント
エリンギは斜めに切ると食べやすい!



今月の先生は、
庭乃桃さん



料理・食文化研究家、女性栄養大学 食生活指導士
大人気レシピブログ『しみじみ*ごはん (<http://niwamomo.blog.jp/>)』
を運営。ご飯がすすむおかずやひと鍋で作れる欧風料理などを紹介している。これまでに時短&簡単レシピを集めた4冊の電子書籍を刊行。プロ料理家レシピサイトNadiaにて、“Nadia Artists”としても活動中。

1. ご飯がすすむ! 3step 簡単おかず~しみじみおいしい♪
副菜・おつまみ・メイン料理
2. 万能ニラだれで楽々ごはん
~かかえるだけ&ごちそうアレンジレシピ
3. あったか煮込み料理と欧風おもてなしレシピ
4. 具たくさんスープごはん・レシピ~しみじみおいしい♪
雑炊・めん・スープ・おかず鍋

庭乃桃(著) ArakawaBooks(刊) 各150円