



作業過程が少なくだれでも楽に作れる。

ごま味噌きのこのきつね焼き

材 料 4 人分

まいたけ	1袋	味噌	大さじ3
しめじ	1袋	砂糖	大さじ1
しいたけ	3個	すり胡麻	大さじ4
えのき	1袋	ひきわり納豆	2パック
油揚げ	4枚	青ねぎ	10g
酒	大さじ3		

全国農業協同組合
連合会群馬県本部
運営委員長賞

優 良 賞

作り方

- 1 まいたけ、しめじをほぐし、しいたけは薄切りにし、えのきは半分にする。耐熱ボウルに入れ、酒を振り入れたら電子レンジで600Wで3分加熱する。
- 2 (1)が熱いうちに味噌、砂糖、すり胡麻を入れてよく混ぜる。納豆、青ねぎも入れて混ぜる。
- 3 油抜きした油揚げを半分に切り、表面を菜箸で転がし、中を裂きやすくする(中が裂けて袋状になる)。
- 4 油揚げの中にきのこを詰め、口を楊枝で閉じる。
- 5 フライパンを熱して(4)を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。

