

16. えのきとなすの中華炒め

●材料 (4人分)

えのき	大1袋 (200g)	
なす	2本 (約200g)	
やっこねぎ	1本	
ごま油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
	酢	大さじ2
	一味唐辛子	少々
	いりごま	適量



●作り方

- 1 なすは5cmの長さの細切りにし、水をつけておく。
- 2 えのきは石づきをとり、縦半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、なすとえのきを炒める。
- 4 ③にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。器に盛ってねぎをちらす。

17. きこの炒り煮

●材料 (4人分)

しめじ	100g
えのき	100g
生しいたけ	2枚
生姜	30g
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1



●作り方

- 1 しめじは根元をのけて、小房に分ける。えのきは根元をとり、長さを半分に切る。しいたけ、生姜はせん切りにする。
- 2 鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせ、①のきのこ、生姜を入れて、汁気がなくなるまで炒りつける。