

きくらげのガーリックマリネ

【分量】

作りやすい分量(4~5人分)

【材料】

きくらげ:300g(A)

※乾燥きくらげの場合は30g(もどり率10倍)

オリーブオイル:大さじ2(A)

にんにく:1片(A)

赤唐辛子…1本分

酒:大さじ2(B)

酢:大さじ2(B)

塩:小さじ1/3(B)

黒こしょう:少々

【作り方】

①きくらげは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。

②フライパンに(A)を入れて中火にかけ、香りがたったらきくらげを加える。全体に油がまわったら酒を回しかけ、蓋をし2分蒸し焼きにする。

③(B)を加え全体を混ぜながら汁気が少なくなるまで炒める。

きくらげの素材を活かした一品。おつまみや箸休めなど、食卓のもう一品に役立つ時短&作り置きレシピ。鉄、ビタミンD、食物繊維など栄養満点なきくらげでバランスのよい食事が手軽に実現できます。