

そんな時に  
ごはんのとも

パースエクスプレスのオリジナルレシピ 1

# なめたけ風 マッシュルームの 醤油煮

オーストラリアのキノコでは最も一般的なマッシュルーム。そのマッシュルームを使って、簡単に作れ、ごはんには合う一品を紹介します。



〈調理例〉

**調理時間** 約10分

**材料** マッシュルーム …… 200g

**調味料** 醤油 …………… 大さじ6  
みりん …………… 大さじ6

## 作り方



1  
マッシュルームの石づき（柄の固たい部分）を取り除き、薄切りにする。



2  
フライパンにマッシュルームと調味料を入れ、中火で3分ほど煮る。

平松さん「マッシュルームを購入する時は、傘が開いていない若いものを選びましょう」

平松さん「マッシュルームの旨味を逃さないために、汚れを取る場合は、布巾などで拭いてください」

平松さん「火を通しすぎると、マッシュルームの食感がなくなってしまいますのでご注意ください」