



なめたけを手作り！なめたけかけごはん



材料(なめたけ 2 袋分)

えのきだけ(またはしめじ) 2 袋 みりん 小さじ 1 しょう油 小さじ 1

- 1) きのは石づきを切り落とし、3~4 等分に切る
- 2) 鍋に1と調味料を入れて中火にかける
- 3) 調味料が馴染むまで火を通す



手作りで簡単おいしい！暑くて食欲のない日のごはんのお供にも！！



清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管し、1 週間を目途に使い切ってください。

えのきだけは栄養がないと思われがちですが、食物繊維が多く便秘予防になり、糖質の代謝も促してくれます。

ごはんぴったりな付け合わせです！

