

伝えて
いきたい!

滋賀の食材でほっこりうちの味

生きくらげとほうれん草のマヨ炒め

生きくらげの栽培は菌床栽培でおこなっています。お早めにご使用ください。

滋賀県産が不足時は熊本県産をお届けします

石づきを取り30秒以上湯通ししてお召し上がりください

産直

1082 毎週企画

滋賀県 共栄精密

滋賀の生きくらげ

60g前後

菌床栽培された肉厚の生きくらげです。中華料理、スープや炒め物はもちろん、湯通ししてサラダや酢のものにも。

きくらげ表面の白い付着物は孢子で、品質には問題ありません



生きくらげの食感が楽しめる、ほうれん草の中華風炒め物。骨粗しょう症予防におすすめのレシピです。

材料
(2人分)

1082 産直 滋賀の生きくらげ …… 60g

1137 産直 近江の夏ほうれん草 …… 180g

しめじ …… 100g

1081 国産にんにく(うす切) …… 1/2片分

卵 …… 2個

マヨネーズ …… 大さじ1

粗挽き黒胡椒 …… 少々

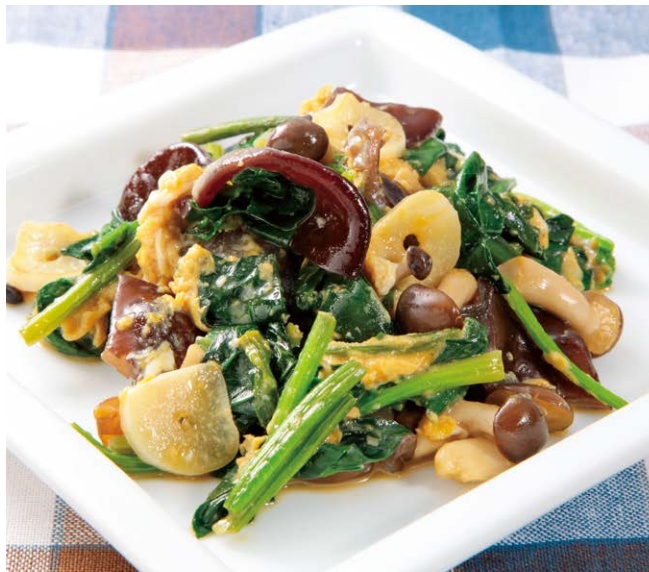
A オイスターソース・醤油 …… 各大さじ1/2

砂糖 …… 少々

作り方

① 生きくらげはよく洗って石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。ほうれん草は長さ4cmに切る。しめじは石づきを切り落としてばらす。

② 中火にかけたフライパンにマヨネーズとにんにくを入れて熱し、①を炒める。しんなりしてきたらAを加えて調味し、溶きほぐした卵を加えてザックリ混ぜ合わせる。半熟になったら皿に取り分けて胡椒をふる。



本体 **148**円
(税込 160円)