レシピ例　食育教室で小松晴世先生が紹介した料理の一例です。
（TV番組でも放映されたレシピです。）

きのこが主役「山の幸ぶっかけ鍋」

● 材料　（4人分）

- えのきたけ
- しめじ
- まいたけ

} 各1パック（200g入り）

- なめこ　100g
- ゆで麺
- ナス（せん切り）　1個
- 長ネギ（斜め薄切り）　1本
- 長イモ（拍子木切り）　200g（10cmぐらい）
- 水　800cc
- 料理酒　100cc
- 醤油　50cc

● 作り方

① なめこは流水で軽くヌメリを取り、えのき・しめじは石づきをとり、きのこは手で食べやすい大きさにさく。

② 土鍋に料理酒を入れ沸騰させてアルコールを飛ばし、水800cc・えのき・しめじ・またいけ・ナスを加えてふたをして中火で7分くらい煮る。

③ なめこ・長いも・長ねぎを加えてよく混ぜ、弱火で5分くらいふたをして煮たら、醤油で味を調え完成。

きのこ黄金のカルテット

先に入れる材料

後から入れる材料