

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

## 椎茸軸の佃煮

栄養価(1人あたり)

エネルギー/20kcal 野菜量/0g 食塩相当量/1.1g

### ●材料(作りやすい分量/6人分)

椎茸の軸	120g
だしがら昆布	100g
水	150~200cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	小さじ1

### ●つくり方

- ①椎茸の軸は薄切り、だしがら昆布は細切りにする。
- ②全材料を鍋に入れ、蓋をして約30分煮る。  
汁気がほとんどなくなったらできあがり。



ムダなく  
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまいがちな椎茸の軸やだしがらの昆布を利用する。
- 旨味が凝縮された、ごはんがすすむ1品。