

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



王様しいたけと キャベツのすり流し

考案者 幸寿司



材料(2人分)

- 王様しいたけ 大きいサイズ1個
中くらいのサイズなら2個、
王様しいたけがなければ
普通のしいたけ5個
- キャベツ 1/4個
- だし汁 500cc
- 塩 ひとつまみ

作り方

- 1 王様しいたけとキャベツを千切りにする。
- 2 テフロンフライパンに、王様しいたけとキャベツを入れて蒸し焼きにする。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、だし汁を加える。
- 4 野菜が柔らかくなったら、ミキサーで30秒以上回す。
- 5 手鍋に入れて塩で味をつける。

POINT

だし汁の代わりにブイヨン、コンソメでも美味しくいただけます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>