

「山梨夏っ子きのこ®」で元気をチャージ！簡単で美味しいレシピのご紹介

山梨夏っ子きのこ®生産者 / アスリートフードマイスター・料理研究家



芦澤 香苗



クロアワビタケとこんにゃくの醤油煮

調理時間：約20分

【材料 2人分】 クロアワビタケ(山梨夏っ子きのこ®) 50g

こんにゃく 100g

ショウガの千切り...少々 蜂蜜 小さじ1

【A】 だし汁1カップ、酒、みりん、砂糖...各大さじ2 醤油...大さじ1

【作り方】

- ① 夏っ子きのこは手で小房にほぐし、こんにゃくは沸騰した湯にさっと通してから大きめに切る。
- ② 鍋にAと①を入れ、中火で煮込み、ときどき上下を動かしながら夏っ子きのこに煮汁を含ませる。
- ③ 煮汁が半量になったら、ショウガの千切りを加え、仕上げに蜂蜜をいれて混ぜ合わせます。

**きのこのビタミンとこんにゃくの食物繊維で
腸内環境を整えましょう！**

きのこには体の免疫力の働きを向上させるビタミンDや

内臓脂肪分解の効果もあります！

