



むかごと木の子のガーリック炒め

秋の野山に出かけたら

★★☆

カロリー	kcal
季節	秋レシピ
食材	野菜
効能	むくみ カゼのぼせ 疲れ お肌のトラブル 便秘
体質	気虚 血虚 水毒

材料【2人分】

むかご：100g

好みのきのこ：200g

にんにく：2片

赤トウガラシ：1本

オリーブオイル：大きじ2

粗塩：小さじ1/4

あればイタリアンパセリ：少々

作り方

- きのこは石づきを取り食べやすい大きさに割く。にんにくは包丁の腹で押しつぶし、トウガラシは半分にちぎって種を取りのぞく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、よく洗ったむかごとにんにく、赤トウガラシを弱火で炒めフタをして時々菜ばしで混ぜながら5分ほど加熱する。
- 強火にしてきのこを加え、5割ほど火が通ったら粗塩で味付けしサッと炒め合わせる。（きのこには7割ほど火が通っている状態。）
- 盛り付けて、イタリアンパセリを散らす。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.