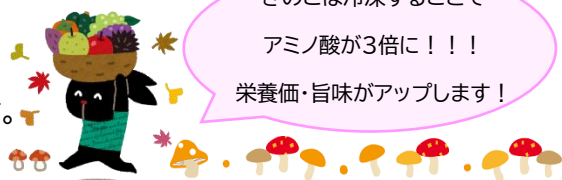


## 管理栄養士おすすめ！冷凍きのこを使ったレシピ

食材を冷凍しておくとう具材が足りない時や1品足したい時に便利です。  
今回は冷凍きのこの作り方とアレンジレシピをご紹介します。



### 冷凍きのこミックス



#### <材料>

しめじ…2 パック、まいたけ…1 パック、エリンギ…1パック

※きのこの組み合わせはお好みで OK です!

#### <作り方>

- ① きのこはそれぞれ石づきを除き、食べやすい大きさに切って  
(またはほぐして)混ぜ合わせる。
- ② 保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。

炊込みご飯・味噌汁  
にもおすすめです!!



### きのこの和風マリネ



#### <材料(2人分)>

冷凍きのこミックス…250g、ごま油…小さじ 1、醤油…大さじ 1  
みりん…大さじ 1、酢…大さじ 1、鶏がらスープの素…小さじ 1

#### <作り方>

- ① フライパンにごま油をひき、冷凍きのこを入れて強火で炒める。
- ② きのがしんなりしたら醤油、みりん、酢、鶏がらスープの素を  
加え、さっと炒め合わせる。

### きのこたっぷりペペロンチーノ



#### <材料(2人分)>

冷凍きのこミックス…200g、にんにく…2 かけ、赤唐辛子…2 本  
スパゲッティ…160g、オリーブ油…少々、塩…少々、醤油…小さじ 2

#### <作り方>

- ① にんにくをみじん切り、赤唐辛子を輪切りに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをパッケージの記載  
通りに茹でる。
- ③ フライパンでオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を熱する。
- ④ ③にきのこ、塩、スパゲッティの茹で汁(大さじ 2)を加え、2 分程  
蒸す。
- ⑤ スパゲッティを④に加えてさっと炒め、醤油を加える。

