

きのこちりめんじゃこの ガーリック炒め

<材料> (4人分)

しめじ	1パック	オリーブオイル	大さじ1
まいたけ	1パック	酒	大さじ1
生しいたけ	4枚	しょうゆ	小さじ1
えりんぎ	2本		
パプリカ	2個	サニーレタス	4枚
ちりめんじゃこ	20g	プチトマト	4個
にんにく	2かけ	すだち	2個

<作り方>

- ① きのこはそれぞれ石づきを取り、好みの大きさに切る。
パプリカは千切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で炒める
- ④ きのことちりめんじゃこを加え、酒と醤油で調味する
- ⑤ 器にレタスを敷き、きのこの炒め物を置き、
トマトとすだちを添える

