

超簡単ヘルシーメニュー...

宮城県産「油麩」の きのこあんかけ

【材料2人分】

油麩 厚さ15ミリ 6枚

〈きのこあんかけ〉

シイタケ	2枚	長ねぎ(万能ねぎ)...	10g
エノキ	20g	だし汁	200cc
ナメコ	20g	醤油	16cc
人參	10g	みりん	6cc
しその葉	2枚	片栗粉	2g

1人分
栄養量

●エネルギー	118kcal	●脂 質	6.3g
●たんぱく質	7.9g	●塩 分	0.7g



★ここがポイント
煮る順番は、最初に人參、次にシイタケとエノキ、ナメコは最後に入れましょう。

人參、シイタケ、エノキを短冊に切り、だし汁と調味料を入れた鍋で煮ます。



3

油麩を約15ミリの厚さで輪切りにします。



1

全体に火が通ったら、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、きのこあんかけの完成です。輪切りにした油麩にたっぷり掛けてお召し上がりください。



4

しその葉、長ねぎを薬味用に切っておきます。



2



ご購入は

鈴木麩屋

〒987-0702 宮城県登米市登米町寺池桜小路43-1
TEL・FAX 0220-52-3849

**「宮城県鈴木麩屋(油麩)2本入り」
抽選で10名様にプレゼント**

応募方法:本誌差込みのハガキか官製ハガキにご住所・電話番号・お名前・「宮城県 鈴木麩屋(油麩) 希望」とご記入の上、下記までお送りください。

※当選発表は2011年9月発刊予定「Hotひといき」Vol.26に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切:平成23年7月10日必着