

～時短レシピ～

きのこMiXを使用したレシピ

<きのこMiX>

しいたけ } お好みの量
えのきだけ }
しめじ }

※よく使用するきのこを混ぜると便利！



- 安い時に数種類をMiXし、まとめて作っておくと節約にも。
- きのこ以外の野菜を入れても、使い勝手がよく重宝する。
- 汁もの→煮立った煮汁に冷凍MiXを加えると、適度な歯ざわりが残る。

★きのこと鮭のホイル焼き★

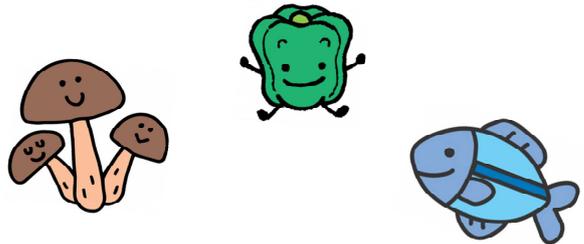
(1人分の分量)

鮭切り身(冷凍)	1切れ
きのこMiX(冷凍)	50g
ピーマン(冷凍)	10g
ポン酢	小さじ2



<作り方>

- ① アルミホイルを敷き、鮭の切り身をのせる。
- ② 切り身の上にきのこMiXと冷凍ピーマンをのせ、アルミホイルで包み込むように封を閉じる。
- ③ オーブントースターまたはグリルで焼く。(中火で10分)
- ④ 焼きあがったら、ポン酢をかける。



★レンジで簡単！きのこパスタ★

(1人分の分量)

スパゲッティ(乾)	80g
水	300cc
きのこMiX(冷凍)	50g
小松菜(冷凍)	30g
ツナ缶	30g
しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① 電子レンジ使用可能のタッパーにスパゲッティを半分に折り、交互に交差するように入れる。
- ② ①にきのこMiX、ツナ缶をいれ、水としょうゆを入れる。
- ③ ラップをかけずに電子レンジで5分間加熱する。
- ④ ③に冷凍小松菜を加えて、電子レンジで5分間加熱する。
※お好みで梅干しや青じそをのせてもOK！

