



### 免疫力を高める

### 【きのこクリーム煮】 1人分 129kcal 塩分 0.9g

いろいろなきのこ味が混じったコクのある一品。  
パンにのせてもおいしい！



#### ■材料（4人分）

●生シイタケ…4枚 ●エノキタケ…1袋 ●シメジ…100g（1パック） ●マイタケ…100g（1パック） ●エリンギ…100g（1パック） ●オリーブオイル…大さじ1 ●小麦粉…大さじ2 ●水…1/2カップ ●コンソメの素…1・1/2個 ●豆乳…1/2カップ ●塩…少々 ●粗びき黒こしょう…少々 ●生クリーム…1/4カップ ●パセリ…少々

#### ■作り方

- ①生シイタケは石づきを除いて薄切りにし、エノキタケは半分の長さに切る。シメジ、マイタケは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し①のきのこを炒める。小麦粉をふり入れて全体になじませ、水、コンソメの素を加えて弱火で煮る。
- ③豆乳、生クリームを加え、塩、粗びき黒こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。