

食育 推進隊!

産直
ハナビラ茸を使って

2018年から、滋賀県立大学の食育推進隊の学生さんに、産直野菜を使ったレシピをご考案いただいています。今回は、歯ごたえを楽しめる「ハナビラ茸」を使ったレシピをご紹介します!



ハナビラ茸は菌床で栽培しています。お早めにご使用ください。

滋賀県産が不足する場合は熊本県産をお届けします

産直

257354

次回 2月 1回 滋賀県 共栄精密

滋賀のハナビラ茸 35g前後

菌床栽培された歯ごたえのいいハナビラ茸です。味噌汁の具材や野菜炒め等におすすめです。

本体 **198**円
(税込 **214**円)

滋賀に住む方々が、地元で採れた食材に興味や関心を持って頂ければ幸いです。

滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん



ハナビラ茸のきんぴら



材料 2~3人分

257354 産直 滋賀のハナビラ茸 …… 35g
257273 琵琶湖からすま蓮根 …… 50g
257389 京くれない人参 …… 75g
ごま油 …… 大さじ 1/2

A 醤油 …… 小さじ 1弱
みりん …… 小さじ 1弱
料理酒 …… 大さじ 1/2
顆粒和風だし …… 小さじ 1/2
砂糖 …… 小さじ 1/2

B 赤唐辛子 …… 適量
白いりごま …… 適量

作り方

- れんこんは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにし、水に10分程さらして水気を切る。人参は皮をむいて長さ3cm程の細切りにする。
- ハナビラ茸は食べやすい大きさに手でちぎる。
- フライパンにごま油をひいて中火で熱し、香りがたったられんこんと人参を加え、れんこんがしんなりするまで炒める。
- ハナビラ茸を加えてさらに炒め、混ぜ合わせた**A**を加えて中火で煮る。
- 煮汁がほとんどなくなったら火を止め、**B**を加えて混ぜ、器に盛りつける。