



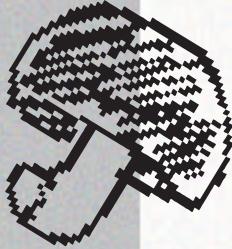
料理研究家
浜内千波氏

焼きシイタケの おろし添え

材料 (2人前)

菌床シイタケ 8枚
サラダ油 小さじ2
大根おろし 100g
トマト 20g
ごま 小さじ1
すだち 1個
万能ねぎ 適宜
大葉 1枚
醤油 適宜

焼きシイタケのおろし添え



材料 (2人前)

菌床シイタケ……8枚
サラダ油……小さじ2
大根おろし……100g
トマト……20g
ごま……小さじ1
すだち……1個
万能ねぎ……適宜
大葉……1枚
醤油……適宜

作り方

- ①菌床シイタケの軸を切り離しておきます
- ②シイタケの表を下にして、軸とともにこんがり焼きます
- ③焼いた軸はみじん切りにします
- ④絞った大根おろし、軸、トマト、ごま、万能ねぎを軽く混ぜます
POINT! 大根おろし、トマトと旨味成分でさらに美味しくなります！
- ⑤大葉、シイタケとともに盛り付けて、横半分に切ったすだちを添えたら完成です

徳島気分でお家ごはん