

マヨみそ・大葉焼き

マヨネーズ+みそ
マヨネーズ+大葉(スライス)
椎茸うらに巻いてオ-ア
ント-スター-にてチン♪

おろし缶

椎茸をグリルで焼いて
大根おろし・和-酢で
のつけてどうぞ...

きのこのアヒ焼き

きのこ類を切ってアヒ包み
オ-ア-ント-スター-にてチン♪
しょうゆほどお好みで...

あんかけアヲカト

椎茸・にんじん スライス
ねぎは薄味用に。
しょうゆ・塩・みりん・酒
しょうが。
鍋にスライス入れ煮えたら
調味料入れ片炊きで
とろみつけて。器あげ焼き
にト-ロ-ンクでも...

おでん残りでこぼれ

白菜は繊維にそってスライス
レニツで1分〜まぜおめの
歯ごたえでどうぞ
おでん残りはんぺいほど
スライスして...
椎茸グリルで焼いたスライス
砂糖・しょうゆ・酢
すりごま・塩
お好みで味付けて
アラタ盛合せ風に

ねぎと椎茸いため

ねぎ・椎茸スライスし。こぼれ
で火炒め。しょうゆ・七味で
味付けを... お好みでどうぞ

きのこ類は干しても・冷凍して
保存もOK