



## 手作いなめたけ

<材料・・・おとな5人分>

えのき・・・・・・・・・・200g（1袋）

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ5

みりん・・・・・・・・・・小さじ5

酒・・・・・・・・・・小さじ4

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

① えのきは石づきを取り、2cm位の長さに切り、手で細かくほぐす。

② 鍋に①とAを入れ火にかけ、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

※ あら熱をとり、しっかり冷ました後、冷蔵庫で2～3日保存できます。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.1 g
塩分	0.9 g

常備菜としてまとめて作っておくと便利です。ご飯にかけるだけでなく、茹で野菜と和えても美味しいです。

