

無水調理



## 材料（4人分）

舞茸	...	1パック
しめじ	...	1パック
えのき茸	...	1パック
エリンギ	...	2~3本
マッシュルーム	...	1パック
芽キャベツ	...	4~5個
にんにく	...	2片
玉ねぎ	...	1/2個
オリーブオイル	...	50cc
塩、こしょう	...	適宜

## 調味料【A】

カイエンペッパー	...	少々
コリアンダー(粒)	...	小さじ1

下準備

- 1 きこの類はそれぞれ食べやすい大きさに切るか、もしくは石づきを切り落としてから手でさく。
- 2 芽キャベツは半分に切る。
- 3 にんにくは叩き潰しておく。
- 4 玉ねぎはみじん切りにする。



## 作り方

- 1 ビタクラフトのフライパンにオリーブオイルと③のにんにく、調味料【A】を入れて火にかける。香りがたってきたら④の玉ねぎを加え、その後①のきのこ類を鍋に入れ、軽く塩をふる。  
※生のうちはかさ張り無理にまぜると、きのこ類が砕けてしまうのでここでは蓋をするだけ。



- 2 フタをして中火にする。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば軽くかき混ぜ、芽キャベツを加えてから、再度フタをし弱火で8分加熱する。



- 3 芽キャベツ、きのこがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え、汁気をきって器に盛りつける。  
※お好みでアンチョビを加える。

簡単!美味しい!栄養満点!

## ワンポイントアドバイス

今回のレシピは辛みを利かした洋風ですが、カレー風味のサブジにしたり、鰹節と醤油を使って和風に作れば、おそばの具、白米と合わせて混ぜご飯にするなど、簡単に応用が利くレシピです。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

