



えのきの かりかりチーズ焼き

【材 料】

- ・えのき・・・1~2パック(お好きな量)
- ・だし醤油(もしくは醤油)・・・大さじ1~2
- ・にんにくすりおろし・・・少々
- ・片栗粉・・・適量
- ・ピザ用チーズ・・・適量
- ・黒こしょう・・・適量
- ・すだち・・・あれば(レモンでも)
- ・油・・・適量



えのきの石づきは袋のまま、包丁でザクッと切り落とします。



1. えのきは石づきを切り落とし、小さな束にして軽く広げる。
だし醤油とにんにくのすりおろしを合わせておき、えのき全体に絡めて片栗粉をまんべんなくまぶす。

2. フライパンに多めに油をひいて熱し、中火で片面をこんがりとするまで焼く。
焼けたら、チーズを乗せてひっくり返し、反対側もかりっとするまで焼く。

3. お皿に盛り付け、黒こしょうをふって出来上がり!
お好みで食べる前にすだちやレモンを絞ってあつあつを召し上がれ。



memo

甘辛味や塩コショウ味など、えのきをかりっと焼いたり揚げたりしたレシピは色々ありますが、チーズを乗せて焼いても美味しいですよ。多めの油でかりかりになるまで触らずジッと我慢！健康のために積極的に採りたいキノコ、おかずにもおつまみにもピッタリなチーズ焼きを是非お試しください。