

## ■ 手作り なめたけ

幼児1人あたり  
10Kcal

## 【材 料】

えのき	200g (大1袋)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

## ◆ ひとくちメモ ◆

難しそうになめたけが、瓶詰めよりもずっとおいしく、簡単にできます。ごはんにかけるだけでなく、大根おろしや冷ややっこにかけてもおいしくいただけます。保存料が入っていないので早めに食べきましょう。

## 【作り方】

- ① えのきは2cmくらいに切る。
- ② 鍋にえのきと調味料を入れ、  
中火で煮る。  
\* 水は入れなくて大丈夫です。  
\* えのきが煮えてとろっとしてきたら  
好きな濃さまで煮詰めてできあがり。



## ★ 献立組み合わせ例

- ごはん
- 焼き魚
- 野菜炒め
- 味噌汁