

エリンギ



軸が太く白いものを選びましょう。冷凍するとうまみが凝縮されておいしくなります。保存するときは洗わずにラップなどに包んでください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



レンジでかんたん!きのこの豚肉巻きサラダ

調理時間
10分

1人分
258kcal

レンジでかんたん!きのこの豚肉巻きサラダ

調理時間

10分

1人分

258kcal

【材料/2人前】

えのきだけ……………1パック
ぶなしめじ……………1/2パック
エリンギ……………小1本
レタス……………1枚
プチトマト……………2個
豚ロース肉(薄切り)……………8枚
キューピー すりおろしオニオンドレッシング
……………適量

【作り方】

- ①えのきだけは石づきを取り、ほぐす。豚ロース肉を広げてえのきだけをのせて巻く。同様に3個作る。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。豚ロース肉を広げてぶなしめじとエリンギをのせて巻く。同様に3個作る。
- ③耐熱容器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて①と②を並べる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ④③のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛りつけ、「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。半分に切ったプチトマトとちぎったレタスを飾る。