

2024

10月

第107回

長い夏が終わり、やっと秋の涼しさを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？

～たまねぎ麩のレシピ1～

〈万能きのこ〉（日持ち：2～3日）

（材料）

- ・ お好みのきのこ ... 約200g
- ・ オリーブオイル ... 適量
- ・ とうがらし（お好みで）
- ・ 玉ねぎ麩 ... 小さじ2
- ・ 塩こしょう ... お好みで

※きのこはまい茸やエリンギなど、歯ごたえがあるものがオススメ

（作り方）

1. きのこは適当な大きさに手でさく
2. オリーブオイルを温めて、とうがらしを炒める（使わない場合は省略）
3. きのこを入れて炒める
4. しんなりしてきたら玉ねぎ麩をいれて炒める
5. 塩こしょうで味を整える

万能きのこの使い方

- ① 副菜としてそのまま食べる
- ② サラダに盛ればドレッシングいらず
- ③ オムレツや、パスタの具として

きのこは栄養豊富なので一品あればとても便利ですね
味覚の秋、行楽の秋、楽しみの多い季節となりました。
健康にご留意し、ご満喫ください。



NORITOMI

有限会社乗富材木店

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富

最新商品やキャンペーン
情報を配信中！



公式LINE

おすすめ商品や
お役立ち情報を配信中！



Instagram