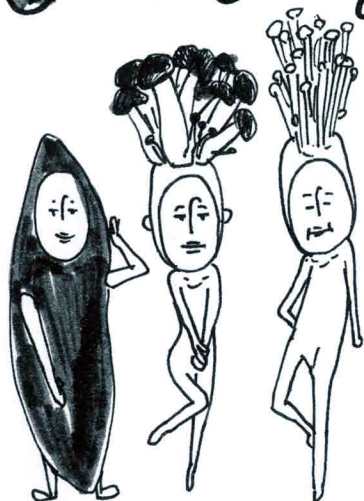


しめじとえのきの

明太子和え



~~~~~  
伸しようま♡うま♡トリオ!!

## <材料>

- ・えのき 1パック
- ・しめじ 1袋
- ・明太子 3月夏  
(お好みで調節)
- ・お醤油 小さじ1
- ・バター "
- ・ブラックペッパー 適量
- ・塩 必要に応じて

## <つくり方>

- 1) お鍋に湯を沸かし、  
しめじとえのきは  
石づきをとり、ほぐします。
- 2) 明太子は袋からそぎだして  
ほぐします。
- 3) 湯にきのこをいれ 2分  
ほどゆでます。
- 4) 火がとおったら  
あらわつをとり、明太子、  
しょうゆ、バターと和え、  
ブラックペッパーを振り、完成☆