

# 『きのこのアヒージョ』

## 材料(2人分)

しめじ	1パック(100g)
舞茸	1/3パック(30g)
エリンギ	1/3パック(30g)
マッシュルーム	2個(30g)
にんにく(みじん切り)	大さじ1(10g)
赤唐辛子(種を除く)	1本
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	カップ1/2
万能ねぎ(小口切り)	適量

## 作り方

- ① しめじ、舞茸、は根元を切り、食べやすくほぐし、エリンギは長さ半分してから縦4つに切る。
- ② 加熱していないフライパンに①、マッシュルーム、にんにく、赤唐辛子を入れて塩をふり、「オリーブオイル」を加え、中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、皿に盛り、万能ねぎを散らす。