

【ハリッサ舞茸】

材料

舞茸 ・ ・ ・ 200 g
Exv オリーブオイル ・ ・ ・ 大さじ 1
自然海塩 ・ ・ ・ 小さじ 1/4
ゴマ油 ・ ・ ・ 小さじ 1

A

醤油 ・ ・ ・ 小さじ 1
ハリッサシーズニング ・ ・ ・ 小さじ 1

つくり方

- 1 舞茸は石づきがあれば取り除き、一口大に手でほぐす。
- 2 フライパンにオイルを熱し、中火～弱火で舞茸を約 7 分炒める。水分を飛ばし、表面がほんのり色づくまで炒めるのが目安。
- 3 塩を加えて 2～3 分炒める。舞茸から水分が出てくるまで、全体をよく炒め合わせる。
- 4 ゴマ油を加えて、香りが立つまで約 2 分炒める。
- 5 Aを加えて、全体によくなじむように炒め合わせたら完成。

ワンポイントアドバイス

- 鉄のフライパンを使用する際には、オイルを+α足しても◎
- 今回は舞茸を使用しましたが、代用としてマッシュルームやエリンギでも◎