きのこと のり佃煮の炒めもの

カミング30 サンマル



材料・下準備（3人分）

オリーブ油 ・・・・・ 小さじ1
えのきたけ ・・・・・ 1/2袋（100g）：食べやすい長さに切る
しめじ ・・・・・・・・・ 1/2袋（100g）：小房に分ける
エリンギ ・・・・・・・ 1/2袋（60g）：割いて、食べやすい長さに切る
のり佃煮 ・・・・・・ 小さじ2

作り方

1. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、きのこを炒める。
2. 火が通ったら、のりの佃煮を入れてからめる。

Point

きのこ類の弾力ある歯ごたえで、自然と噛む回数が増える一品です。
のり佃煮だけで味が決まります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
44kcal	1.9g	3.3g	0.2g

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R8.11）