

「きのこのきんぴら」



材料(1人分)

えのき	25g
しいたけ	12g
エリンギ	12g
切り干しだいこん	3g
ごま油	2g (小さじ1/2)
みりん	4.5g (小さじ2/3)
酒	4g (小さじ1弱)
醤油	3g (小さじ1/2)
ねぎ	少々
白ごま	適宜

作り方

1. 切り干し大根を水で戻しておく。
2. えのき、しいたけ、エリンギ、えりんぎを食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにごま油を熱し、えのき、しいたけ、エリンギを、切り干し大根を炒める。
4. きのがしんなりしてきたら、みりん、酒、醤油を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
5. 器に盛り付けて、ねぎと白ごまをのせる。

ポイント

きのこは低カロリーで食物繊維たっぷり。
手軽に調理できる。

旬の食材

えのき、しいたけ、エリンギ



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
56kcal	2.0g	2.3g	7.9g	2.5g	0.4g