

## 「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