

エリンギと人参のみそきんぴら



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー50kcal ■たんぱく質 1.4g ■脂質 2.6g ■食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

・人参	120g
・エリンギ	100g
・ごま油	小さじ2杯
・水	大さじ2杯
A	酒/みりん/ポン酢/みそ
	各小さじ1杯強
	砂糖
	少々
・もみのり	小さじ1杯
・白ごま	小さじ1杯
・七味	適宜

献立のヒント

ごはん、豚しゃぶ、エリンギと人参のみそきんぴら、具たくさん清汁

作り方

- ① 人参、エリンギは千切りにします。
- ② 調味料(A)は混ぜておきます。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、①の人参とエリンギを炒めます。
- ④ ③に油がまわったら、水を入れ、ふたをして中火以下の火で蒸し焼きにします。
- ⑤ ④に火が通ったらふたを開け、混ぜた②を加えてさっと炒めます。
- ⑥ ⑤にもみのりをちらし全体にさっとからめたらお皿に盛り、白ごまとお好みで七味をふりかけ出来上がりです。