

きのこの梅おかか炒め



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー71kcal ■たんぱく質3.2g ■脂質4.6g ■食塩相当量2.0g

材料（4人分）

- ・舞茸、ぶなしめじ あわせて400g
- ・梅干し 2個
- ・酒 小さじ2杯
- ・みりん 小さじ2杯
- ・減塩しょう油 小さじ3杯
- ・ごま油 小さじ4杯
- ・かつお節 適量

献立のヒント

ごはん、刺身、きのこの梅おかか炒め、
キャベツのごま和え、季節の果物

作り方

- ① 舞茸とぶなしめじは小房に分けておきます。
- ② 梅干しは、種を取って包丁で叩いておきます。
- ③ ②の梅干しに、酒、みりん、減塩しょう油を加え、混ぜておきます。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①のきのこを炒めます。
- ⑤ ④がしんなりしてきたら、③の調味料を回し入れ、全体と絡めます。
- ⑥ 最後にかつお節を加えて出来上がりです。

