

副菜

アスパラときのこの梅炒め

○ 材料(2人分)

エリンギ	40g
えのき	20
アスパラガス	80g(4本)
サラダ油	小さじ1/2
A 梅干し	10g(1個)
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
かつおぶし	1g



○ 作り方

- ① 梅干しは種を取り、みじん切りにする。A を全て混ぜ合わせておく。
- ② アスパラガスは、根元を切り落として下半分皮をむき、斜めに切る。
エリンギは半分に切り、細長く大きさをそろえて切る。
えのきは石づきを切り落として半分に切り、ほぐす。
- ③ フライパンに油をしいて温め、②を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、①を入れて炒め合わせる。
かつおぶしを入れてさっと混ぜる。

エネルギー

45kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.6g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん