

副菜

えりんぎのきんぴら

○ 材料(2人分)

エリンギ	80g
オクラ	2本
こんにゃく	40g
ごま油	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2



○ 作り方

- ① エリンギは3cm長さの薄切りにする。
オクラは斜め切りにする。
こんにゃくは一口の大きさに薄切りにして熱湯で茹でてアクを抜く。
- ② フライパンにごま油を熱し、エリンギ、こんにゃくを入れて炒める。
エリンギに焼き色がついたら、オクラとAを加え、
オクラに火が通るまで炒める。

エネルギー

43kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん