

副菜

きのこねぎのさっぱり炒め

○ 材料(2人分)

しいたけ	4 枚
しめじ	20 g
長ねぎ	1 本
A ポン酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
かつおぶし	適宜



○ 作り方

- ① しいたけは軸を切り落として薄切りにする。
しめじは石突を切り落としてほぐしておく。
長ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 焼き色がついたらAを加えて全体に味を絡める。
- ④ かつお節を加えてさっと混ぜ、器に盛り付ける。

エネルギー

26kcal

たんぱく質

1.7 g

食塩相当量

0.5 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん