

副菜

きのこのナゲット

○ 材料(2人分)

しいたけ	50g
エリンギ	50g
塩	0.4g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	10g
片栗粉	10g
ごま油	大さじ 1/2



○ 作り方

- ① しいたけとエリンギは粗みじん切りにし、ポリ袋などに入れて、すりこぎなどで細かくたたきつぶす。
- ② ①に塩・こしょうを加えて下味をつけ、ピザ用チーズと片栗粉を混ぜ合わせ、薄い円形にととのえる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を両面こんがり焼く。

エネルギー

76kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.2g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

