

エリンギともやしのピリ辛炒め

食物繊維が豊富なエリンギを使った簡単にできるピリ辛の炒め物です。もやしをサッとゆでることでもやしのシャキシャキした食感を残すことができます。



ひとり分あたりの 栄養価

83
kcal

1.3
g

3.2
g

たんぱく質 3.2g 脂質 4.8g 炭水化物 8.0g

●材料（2人分）

| | |
|----------|-------------|
| ・エリンギ | 1 パック(100g) |
| ・にら | 2/3 束(70g) |
| ・もやし（緑豆） | 70g |
| ・ごま油 | 小さじ 2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・酒 | 小さじ 2 |

＜A 調味料＞

| | |
|-----------|-------------|
| ・豆板醤 | 小さじ 1/2 |
| ・テンメンジヤン | 小さじ 2 |
| ・オイスターソース | 小さじ 1/2 |
| ・顆粒だし（中華） | ひとつまみ(0.6g) |

●作り方

- ① エリンギは石づきを除き、小さく短いものは縦に 3mm 程の厚さに薄切り、長いものは長さを半分に切り同様に薄切りにします。にらは根本を除き、エリンギの大きさに合わせて切れます。
- ② 熱湯でもやしを 10 秒程度ゆで、ザルにあけて水気をしつかりきり、ごま油半量とからめます。
- ③ フライパンに残りのごま油、エリンギ、にら、塩を入れて火が通るまで炒めます。
- ④ 酒、＜A＞の調味料、②のもやしを入れ、強火で約 1 分以内を目安にさっと炒めて完成です。盛り付けの際に、お好みで白ごまや糸唐辛子を散らしてもおいしく召し上がることができます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局