



なめこ油炒め

【材料】 (5人分)

- | | |
|--------|-------|
| ・ねりなめこ | 200 g |
| ・ねぎ | 適量 |
| ・一味 | 少々 |
| ・みりん | 適量 |
| ・薄口醤油 | 少々 |
| ・油 | 少々 |



POINT

水分をとるため“ねりなめこ”を油でから炒りする。

熱いうちにネギを混ぜることにより適度に火が通りネギの青臭さと辛味がとれます。

【作り方】

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② ねりなめこを油で炒り、火が通ったらみりん、醤油を加える。
- ③ 火を止め、熱いうちに①と一味を入れ混ぜあわせる。

カロリー表示

(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 25kcal |
| 食物繊維 | 1.1g |
| たんぱく質 | 0.8g |
| 脂質 | 1.2g |

