

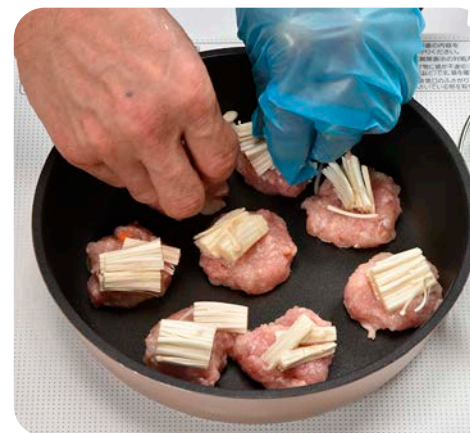
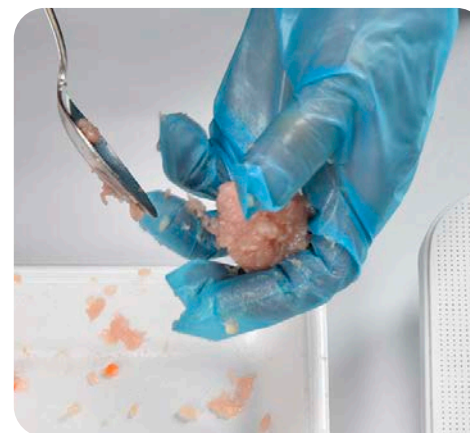


つみれの具のニラ、えのき茸炒め



材料(2人分)

- つみれの具…180g(一口大に丸める)
- えのき茸…1/2パック 140g(3cmに切る)
- ニラ…1/2束 60g(3cmに切る)
- ごま油…小さじ2
- 味の素 中華あじ…小さじ1



① つみれの具を一口大の大きさに分けます。フライパンにごま油小さじ2入れ、つみれの具を少しづつして円盤状にしながらいれていきます。中火にかけ、半分程焼けたら、えのき茸、ニラを加えふたをして蒸らします。

② 全体に火が入ったら中華あじ小さじ1振りかけ、ざっくり混ぜて出来上がりです。

栄養量

・エネルギー…299kcal	・脂 質…22.2g	・カルシウム…19.6mg	・食物繊維…3.5g
・たんぱく質…15.2g	・炭水化物…10.9g	・鉄 分…1.7mg	・食塩相当量…1.6g