

明太子炒め



1人分あたり

【エネルギー】	56 kcal
【たんぱく質】	3.0 g
【脂質】	3.4 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	13 g

周南市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

えのきだけ	… 160g
にんじん	… 40g
しらたき	… 40g
ねぎ	… 12g
辛子明太子	… 32g
酒	… 小さじ2
バター(無塩)	… 16g

作り方

- ① えのきだけは根元を切り落とし半分の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② しらたきは水洗いし、沸騰したお湯にいれ再び沸騰させる。1分ほどサッと茹でたらザルにあげて水気を切る。食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 明太子は薄皮を除き酒でのばす。
- ④ フライパンにバター熱し①としらたきをいため、火が通ったらねぎを加え、③を全体にからめる。