

エリンギとジャガイモの青のり炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 125kcal、食塩相当量 0.5g

芋・きのこの量 115g(カリウム 384mg)

【管理栄養士からのひとこと】

エリンギの歯ごたえと青のり・ニンニクの風味で、おいしく食べられる一品です。エリンギの他にも、秋が旬のしめじや舞茸などのきのこを加えてもよいでしょう。きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富です。食欲の秋に取り入れてはいかがでしょうか。

材料(2人分) 調理時間 15分

エリンギ3本、ジャガイモ1個、ニンニク1片、
オリーブオイル大さじ1

【調味料A】塩ひとつまみ、こしょう少々、青のり小さじ1

作り方

- ① エリンギは3cm長さの薄切り、ニンニクは薄切りにする。
- ② ジャガイモを5mm厚の半月切りにし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してニンニクを炒め、香りが出たら、エリンギとジャガイモを炒めて火を通す。
- ④ ③に調味料Aを加えてさっと炒める。