

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



なすと椎茸のそぼろ煮



ひき肉の代わりに椎茸で食感のアクセント！

【材料 1人分】

- ・生しいたけ 1個
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・なす 1/2～1本
- ・油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・野菜出汁 (水でも可) 60cc～

【作り方】

- ① 生しいたけを粗みじんにし、片栗粉と混ぜて揚げ炒めする。
- ② 一口サイズに切ったなすを加えて炒める。
- ③ 出汁、みりん、しょうゆを加えてとろみが出るまで煮詰める。

【ワンポイントアドバイス】
しいたけを片栗粉は袋に入れて混ぜると楽ちんです！



エネルギー： 70kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 南都留食育推進委員会)