

副菜:きのこのうま煮

★1人分★

56Kcal 塩分:0.7g 食物繊維:2.7g



【材料】	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none">• えりんぎ• しめじ• えのき• 挽肉 <p>※豚でも合挽でも 豚肉でもなんでも</p> <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none">• 砂糖• 酒• 醤油 <p>• きざみねぎ</p> <p>※お好みで</p>	<p>100g (中1本)</p> <p>100g (2/3p)</p> <p>100g (2/3p)</p> <p>50g</p> <p>大さじ 1</p> <p>大さじ 1</p> <p>大さじ 1</p> <p>適量</p>	<p>① しめじ・えのきは石づきをカットし、小房にほぐす</p> <p>② えりんぎは他のきのこのこと同等の大きさに切る</p> <div data-bbox="981 751 1229 927"></div> <div data-bbox="1323 751 1574 927"></div> <div data-bbox="1671 751 1921 927"></div> <p>③ 熱したフライパンに挽肉、きのこの順番入れ炒める</p> <p>④ 挽肉が炒まったら調味料【A】を入れ煮汁がなくなるまで煮る</p> <p>⑤ お好みで最後にねぎをちらす</p>