

わかめとエリンギ・ねぎの炒め物



材料(1人分)

| | |
|--------------|------------|
| ・生わかめ(乾燥わかめ) | 30g(4g) |
| ・エリンギ | 50g |
| ・長ねぎ | 20g |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 小さじ1/6(1g) |

栄養価(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 41kcal |
| 蛋白質 | 2.5g |
| 脂質 | 2.4g |
| 塩分 | 1.2g |
| 野菜使用量 | 100g |

作り方

- ①生わかめは水でよく洗い一口大に切る(乾燥わかめは水に戻す)。エリンギはスライスする。長ねぎは薄めの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、エリンギを炒め、しんなりとしたら、わかめ・長ねぎを加え、全体に火が通るまでさっと炒め、塩で調味する。