

えのきの焼きびたし

～かんたん、あっさり、食物繊維たっぷり～

- 【材料】 4人分と下準備
- えのき茸・・・200g 石つきを切り、1袋を4等分して片栗粉をまぶす。
 - 片栗粉・・・20g
 - 油・・・28g
 - だいこん・・・240g おろしにする。
 - しょうゆ・・・36g } 合わせておく。
 - だし汁・・・60g }
 - 青ねぎ・・・48g 小口切りしてさらす。



副
菜

【作り方】

フライパンを熱して油を入れ、片栗粉をまぶしたえのき茸を並べ、ばらばらに成らないように気をつけて焼き、狐色をしっかりと両面につける。

を器に盛りだししょうゆをかけ、大根おろしを乗せ、さらしねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
120kcal	2.4g	8.1g	24mg	1.2mg	3.1g	1.2g

平成17年度アルコール摂取状況

