



『舞茸と厚揚げの炒め物』

ごま油で焼いた舞茸の風味がよく、おろしだれをかけることでさっぱりと食べられる一品です。厚揚げが入っておりボリュームのあるおかずとしていただけます。

【材料】(2人分)

マイタケ	100g
厚揚げ	100g
コマツナ	50g
ごま油	小さじ1/2
A	おろしショウガ 5g
	砂糖 小さじ1
	塩 小さじ1/4

【おろしだれ】

B	ダイコン	60g
	めんつゆ(4倍)	小さじ1
	すし酢	小さじ1

【1人分の栄養価】

エネルギー:113kcal たんぱく質:7.0g 脂質:7.0g 炭水化物:7.7g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.4g

【作り方】

1. マイタケは食べやすい大きさに手でさく。コマツナは4cm長さに切る。厚揚げも食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、マイタケと厚揚げを両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 焼き色がついたら、コマツナとAを加え、3分程度炒める。
4. Bを合わせておろしだれを作る。
5. 炒めたマイタケ、厚揚げ、コマツナを器に盛り、おろしだれをかける。

