



しいたけの3色和え



しいたけのうま味をいかし、一口大でも丸ごとでも満足いただける一品です！

【材料】(2人分)

生しいたけ・・・150g	片栗粉・・・大さじ1	
玉ねぎ・・・160g	揚げ油・・・適量	
ピーマン・・・15g	A {	米酢・・・大さじ3
パプリカ(赤)・・・15g		砂糖・・・5g
パプリカ(黄)・・・15g		しょうゆ・・・大さじ1
		かつお節・・・2g

【一人分の栄養価】

エネルギー:282kcal たんぱく質:9.5g 脂質:10.9g
カルシウム:47mg 食塩相当量:2.6g

【作り方】

- ①しいたけは、笠は一口大に切り、ビニール袋に入れ片栗粉（大さじ1）を入れ袋をふり、粉をよくまぶしておく。
- ②しいたけの軸とたまねぎはみじん切りにする。耐熱皿にしいたけの軸とたまねぎ、調味料A、かつお節を入れて混ぜ、電子レンジに3分かける。一度取り出して混ぜ、もう1分30秒レンジにかけておく。
- ③①のしいたけを油で揚げる。
- ④ピーマン、パプリカを5mm角に切り、③のしいたけと一緒に②と混ぜ合わせる。時々混ぜ、しばらくおいで味をなじませ器に盛る。



周南市食生活改善推進協議会