

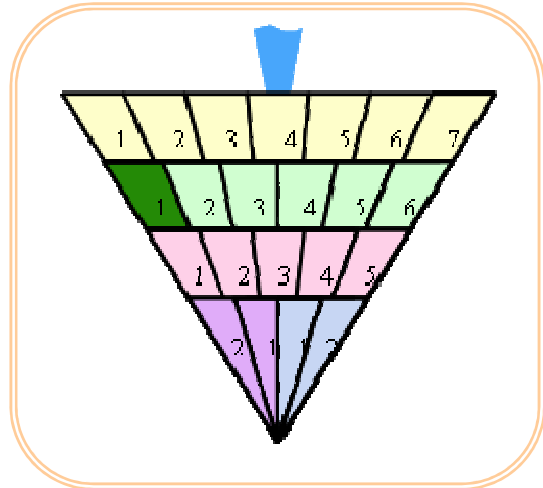


# あおもりヘルシー食事バランスメニュー



## 🌸 れんこんと舞茸のピリ辛炒め

副菜 1つ(SV)



### ☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.3 g
塩分	0.5 g

材料(2人分)	作り方												
<table> <tr> <td>れんこん</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>まいたけ</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>植物油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>一味唐辛子</td> <td>少々</td> </tr> </table>	れんこん	70g	まいたけ	70g	植物油	小さじ1	酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1	一味唐辛子	少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① れんこんは、皮をむき薄い半月切りにし、水にさらす。まいたけは、小房に分ける。</li> <li>② フライパンに油を熱し、れんこんとまいたけを炒める。</li> <li>③ れんこんが透き通ってきたら酒、しょうゆをまわし入れ、一味唐辛子をふる。</li> </ol>
れんこん	70g												
まいたけ	70g												
植物油	小さじ1												
酒	小さじ1												
しょうゆ	小さじ1												
一味唐辛子	少々												

### ワンポイントアドバイス 🍑

一味唐辛子の代わりに豆板醤でもよいでしょう。

しゃきっとした食感が好きな人は、皮をむいた後、れんこんを酢水につけるとよいでしょう。