



弘前市食生活改善推進員会

File.150

## 食改さんおすすめ レシピ

食生活改善推進員会×花王コラボレシピより

# 簡単エリンギナムル

1人分の野菜使用量 **21g**

### 材料 2人分

エリンギ…… 1パック (100 g)  
焼きちくわ…………… 1本 (30 g)  
カラーピーマン (赤・黄・緑)  
…………… 各1/2個  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2  
ごま油…………… 小さじ1/2

### ■ 1人分の栄養量

エネルギー／ 51kcal、たんぱく質／  
3.5g、脂質／ 1.8g、カルシウム／  
4mg、食塩相当量／ 0.7g、食物  
繊維／ 2.0g

①エリンギは、長さを半分に切り、5mm幅くらいの棒状に切る(または裂く)。耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W 2分)で加熱する。

②カラーピーマンは、縦半分に切って、種、ヘタを取り、5mm幅に切る。ちくわは、縦半分に切り、さらに横半分に切ったものを5mm幅に切る。

③加熱したエリンギを軽く混ぜ、その上にピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W 1分)で加熱する。

④水分がでたら、キッチンペーパーで吸い取り、ちくわ・鶏がらスープの素・ごま油を加え、混ぜ合わせる。



### おすすめポイント♥

レンジで簡単にできる食物繊維たっぷりの時短レシピです。作り置きができるので、常備菜としてもおすすめです。

▶弘前市食生活改善推進員会×花王コラボレシピは、QRコードからダウンロードできます。

