エリンギとれんこんのかみかみステーキ

秋
オススメ

エネルギー 113kcal　食物繊維 2.8g　塩分 0.8g　野菜量 90g
(1人分栄養価)

材　料　(2人分)

エリンギ	大2本(120g)
れんこん	小1/2節(60g)
薄力粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ1
ブロッコリースプラウト	お好みで

作り方

① エリンギは石づきを切り、縦に1cmくらいの厚さに切る。

② れんこんは皮をむき1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてから、キッチンペーパー等で水気をとる。

③ ①、②に薄力粉をまぶす。（ポリ袋に入れてふると粉がよくなじむ）

④ 熱したフライパンにごま油を入れ、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまでしっかり焼く。

⑤ 火が通ったら、めんつゆをフライパンに回しかけ、サッとからめて皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

- 薄力粉をつけることで、調味料が材料にうまくからみます。
- まいたけ、大根、なす、ピーマン、ズッキーニなど、好みの野菜を活用できます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.17 [2020.11]