



## 厚揚げ、きのこ、小松菜のオイスターソース炒め

秋、冬  
オススメ

エネルギー 256kcal

食物繊維 3.6g

塩分 1.3g

野菜量 110g

(1人分栄養価)

110g



### 作り方

- ① 厚揚げは幅1cmに切る。エリンギは縦半分に切り、厚さ5mm位に切る。小松菜は3cm位に切る。
- ② フライパンを中火で熱してマヨネーズを溶かし、厚揚げを入れ、片面に焼き色がつくまで1分ほど焼く。
- ③ 厚揚げを裏返し、エリンギを入れ1分ほど炒める。
- ④ ③に小松菜を入れ、オイスターソースを加えて全体にからめ、30秒ほど炒めたら皿に盛り付けて完成。



### 材 料 (2人分)

厚揚げ	1枚(200g)
エリンギ	1パック(100g)
小松菜	1/2袋(120g)
マヨネーズ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1

### アレンジ・ポイント



- ・マヨネーズが溶け始めたタイミングで厚揚げを入れると香ばしさが増します。
- ・エリンギをまいたけ、しめじ、小松菜を青梗菜、にら、キャベツ、もやしなどにアレンジをしても美味しくできます。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)