

きのこのジョン ～ キノコの風味、うま味たっぷり！ ～



1人分 106kcal たんぱく質 5.1g
脂質 7.2g 塩分 0.9g

材 料（4人分）

しいたけ	30g	A	黒いりごま	大さじ1(10g)
えのきだけ	50g		塩	小さじ1/3(2g)
エリンギ	60g		こしょう	少量
長ねぎ	20g		小麦粉	大さじ2(18g)
ごま油	大さじ1(12g)		卵	2個

* 焼く回数に分けて使用

作り方

- しいたけは石づきをとり、柄の部分は縦にうす切り、かさの部分は半分に切りうす切りにする。
えのきだけは1.5センチ長さに切る。
エリンギは汚い部分を切り落とし、1.5センチ長さ5ミリ幅のうす切りにする。
長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに①とAを混ぜ、卵を加え、さらに混ぜる。
- フッ素加工されたフライパンにごま油を入れ、②を大さじ1ずつすくい落とし、丸く平たくのばして中火で両面を焼く。
(24センチのフライパンの場合、6枚ずつを2回に分けて焼く)