

焼きエリンギの唐辛子あえ

～ ごま油と削りガツオの風味でいただく、塩分ゼロのおいしい献立です ～



材 料（2人分）

エリンギ	50g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1/2
削りガツオ	ふたつまみ
七味唐辛子	適量

作り方

1. エリンギは食べやすい大きさに切る。
にんじんは細いせん切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけ、エリンギとにんじんを炒める。
3. 削りガツオと七味唐辛子であえ、皿に盛り付ける。

※ 豚肉の香味だれの付け合わせにしてもおいしくいただけます。