

きのこのジョーン ~きのこのうま味とごまの風味でおいしく適塩~



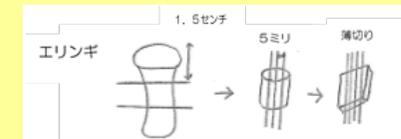
1人分 106kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

しいたけ	15 g	A	いりごま (黒)	大さじ 1/2
えのきだけ	25 g		塩	ふたつまみ (1 g)
エリンギ	30 g		こしょう	少量
長ねぎ	10 g		小麦粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2		鶏卵	1 個

作り方

- ① しいたけは石づきをとり、柄の部分は縦に薄切り、かさの部分は半分に切り、薄切りにする。
えのきだけは 1.5 センチ長さに切る。
エリンギは 1.5 センチ長さ 5 ミリ幅に切り、縦に薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。



- ② ボウルに①と A を混ぜ、卵を加え、さらに混ぜる。
- ③ 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。