

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
かつお節	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。