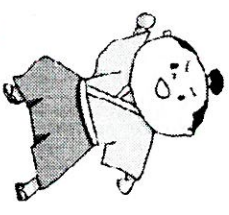


野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： あかか しめじ じゃがいも



(材料 2人分)

しめじ 100g
ピー 大サジ (13g)
濃口おゆ 大サジ (18g)
かつお節 3g
じゃがいも 300g
ゆず(果汁) 5g

(作り方)

- ① フライパンにピーを入れて、しめじを炒め、火が通ったら、しめじを入れて、かつお節をまぶす。
- ② そのままじゃがいもに混ぜる。
- ③ ゆずの皮をかき取り、汁を絞る。

☆料理のポイント☆

かんきの香りばい、じゃがいも。

1人分の栄養量
エネルギー 322 kcal
食塩相当量 1.45 g
野菜使用量 50 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生