

つくってみませんか？

焼きエリンギと鶏肉のピリ辛炒め

《材 料》(4人分)

エリンギ	4本
鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	少々
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
小ねぎ	4本
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
小麦粉	適量
酒	大さじ2
油	小さじ2



徳吉ワ樺麩豆 180 cal

《作 り 方》

エリンギは根元のかたい部分を除き、縦に4等分に切り、鶏肉は1.5cm幅に切り、塩・こしょうをふっておく。

にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切り、ねぎも小口切りにする。

フライパンに油の1/3量を入れて熱し、エリンギを入れて焼き、にんにくを加え、塩・こしょうをふって炒め、器に盛る。

フライパンに残りの油を足して熱し、鶏肉に小麦粉をまぶして入れ両面を焼く。赤唐辛子・酒を加え、煮立ったらAを加えて強火でからめる。

④を③のエリンギの上に盛り、ねぎをちらす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



エリンギ

秋はおいしい食材がいっぱい!

秋が旬のきのこは食物繊維が豊富。エリンギはコレステロールを抑え、脂肪肝を予防する効果があることで注目されています。

