

焼きもちときのこの中華風煮

簡単



フライパンひとつで完成！
朝食メニューにいかがですか？

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
349	8.0	7.3	1.2

材料 (2人分)

もち	中 (40g) × 6個
ごま油	大さじ1
しめじ	1/2袋 (100g)
しいたけ	2枚
マイタケ	100g
白だし	大さじ1+小さじ1
水	200ml

作り方

- ① フライパンにごま油を引いて、もちを焼く。
(弱～中火で蓋をしてゆっくりと)
- ② 餅が焼けたら端に寄せ、火を強めてきのこを加え炒める。
- ③ きのこに火が通ったら、水、白だしを加えてさっと煮る。

減塩
知っ得ポイント

調理の時の「減塩」ひと工夫

- 👉 焼き目や焦げ目
香ばしさが加わっておいしさがアップ。 ➡
- 👉 表面に味をつける
材料に火を通したら、最後にしょうゆを加えて絡めるようにすると味をしっかりと感じる
ことができます。

[焼きマイタケと青菜の和え物]



1. 青菜を茹でる
2. マイタケとうす揚げをグリルで焼く
3. 醤油で和える