

れんこんときのこの みそマヨ炒め



材料（2人分）

れんこん	100g
しめじ	50g
えのき茸	50g
ベーコン	1枚
ごま油	大さじ1/2
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
A 〔みそ〕	小さじ1
〔マヨネーズ〕	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにした後、ぬらしたキッチンペーパーに包んでから耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ② しめじとえのき茸は石づきを除いて小房に分け、えのき茸は半分に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱しておろしにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコン、しめじ、えのき茸の順に炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら①を加え、合わせたAを入れ、ひと混ぜして、塩、こしょうで味を整える。

野菜 100g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	135	4.5	8.7	2.9	15	1.0