

料理名 きのことピーマンのきんぴら



材料（4人分）

★ しいたけ	4枚
エリンギ	200g
ピーマン	2個
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
七味唐辛子	少々
かつお節	4g

A

★：市内産の食材



作り方

1. しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
2. エリンギは軸は輪切り、笠はくし切りにする。
3. ピーマンはヘタと種を取り、千切りにする。
4. フライパンにごま油を熱して、1、2、3を炒める。しんなりしてきたらAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
5. 器に盛り、かつお節を上にかける。

POINT

しいたけやエリンギなどのきのこ類は食物繊維が豊富に含まれています！
きのこのうま味が味わえる一品です♪



栄養価

エネルギー45kcal たんぱく質3.2g 脂質2.3g 塩分0.4g

(出合校区)