

低カロリーな食材で一品♪ きのこのことひじきの中華炒め



材料 4人分

- ひじき ~ 10g ⇒ 水で戻して水気を切る
- しめじ ~ 1/2個(50g) ⇒ いしづきを切り落とし、ほぐす
- しいたけ ~ 1/2パック(50g) ⇒ 薄切り
- エリンギ ~ 1/2パック(50g) ⇒ 食べやすく切る
- ごま油 ~ 小さじ1
- ★オイスターソース ~ 小さじ1
- ★鶏がらスープの素 ~ 小さじ1



作り方

- ① フライパンにごま油をしき、ひじき・しめじ・しいたけ・エリンギを入れて炒める。
- ② 全体に火が通ったら、オイスターソース・鶏がらスープの素を入れて炒め、器に盛り付ける。

【1人分の栄養価】

ひじきときのこで繊維たっぷり!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
23	1.5	1.3	26	2.7	0.3	0.6

【ワンポイント】

♪きのこ類やひじきなどの海藻類は、低カロリーなのでたくさん食べても安心です！
いつもの炒め物や汁物にプラスすると、食物繊維もとれておすすめです。

♪オイスターソース(牡蠣のソース)は、少量入れることで料理のうま味がアップします。
野菜炒めやチャーハンなどにも使ってみてください。



【きのこ類の保存方法】

きのこ類は洗わずに使う食材です。ほぐしたり切ったりし、ジップロックやビニール袋に入れて冷凍すると、使う時に便利です。

