

H24冬 魚沼きのこレシピコンテスト 優秀賞

～ きのことしらたきのヘルシー中華きんぴら ～

【材料・分量（4人分）】

- ・きのこ（しめじ・えのき・しいたけ・えりんぎ）合わせて200g
- ・しらたき 80g
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・鷹の爪 少々
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1/3

【作り方】

- 1 しらたきは3cm幅にカットして、下茹でしておく。キノコは石づきを取り、薄切りにする。
- 2 フライパンにゴマ油をひいて鷹の爪を加え、しらたき、キノコを加えて炒める。醤油、オイスターソース、みりん、酒、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 3 お皿に盛り付け、白ごまを飾る。

【料理時間】 10分

【考案者】 “プティパン”さん（北海道札幌市）

【考案者さんのコメント】

カロリーが控えめで、ご飯のおかずになれば嬉しいと思い作ってみました。冷めても美味しいので、お弁当にも使えそうです。

