

炒め物

エリンギの豆板醤炒め



エリンギの
代わりになる材料
・しめじ

調理時間 10分

エネルギー 75 kcal

塩分 0.5 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料（2人分）

- ・ エリンギ 200g
- ・ 酒 大さじ1
- ・ **A** しょうゆ 小さじ1
- ・ **A** 「Cook Do」 熟成豆板醤 小さじ1/4
- ・ ごま油 小さじ2

作り方

- (1) エリンギはひと口大の乱切りにする。
- (2) フライパンにごま油を熱し、(1)のエリンギを入れて炒める。しんなりしたら、酒をふり、**A**を加えて調味する。

ポイント 酒をふって蒸らすようにしてから「熟成豆板醤」を加えると、味がなじみやすい。