

さつまいもとエリンギのバター炒め

材料：1人分

さつまいも 60g(1/4本)

エリンギ 30g(1/2本)

バター 4g

A 砂糖 小さじ1

味噌 小さじ1

作り方

- ① さつまいもは半月切りに、エリンギは縦に薄く切る。
- ② さつまいもは電子レンジで3分加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かしエリンギ、さつまいもの順に炒め、Aを加えて軽くからめる。



1人分

エネルギー 136kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 3.8g

炭水化物 25.6g

食塩相当量 0.8g

電子レンジを使うことで炒める時間が短縮できて簡単に作れます！