



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 31

第2回 とよあけ健康21計画

きのこ・とろろ丼

野菜1人
200g



★材料(2人分)★

- ◎エリンギ(短冊切り):1パック
- ◎しめじ(ほぐす):1パック
- ◎玉ねぎ(薄切り):1/2個
- ☆だし醤油:大さじ2
- ☆醤油:大さじ1
- ☆酒:大さじ2
- ☆みりん:大さじ2
- ☆七味:適量
- ☆生姜チューブ:5cm程度
- ・長芋:お好みの量
- ・卵黄:2個

★作り方★

1. ◎の材料を切り、☆の調味料を合わせておく。
2. フライパンに油をひいて、◎の材料を炒める。
3. ◎の材料を炒めたら、☆の調味料を入れて煮詰める。
4. 汁が多い場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけてよい。
5. ご飯の上に炒めたものをのせて、その上からすりおろした長芋と卵黄をのせて完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】