

チカラ

きのこの力



低カロリーでカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があるとされています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

きのこたっぷりすりおろしオニオン炒め

調理時間
10分

1人分
256kcal

きのこたっぷりすりおろしオニオン炒め

調理時間

10分

1人分

256kcal

【材料/2人前】

まいたけ……………1パック
エリンギ……………1本
ぶなしめじ……………1パック
プチトマト……………4個
ベーコン……………80g(ブロック)
サラダ菜……………2枚
キューピーすりおろしオニオン
ドレッシング……………大さじ4

【作り方】

- ①まいたけは小房に分ける。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは長さ半分に切り、さらに縦半分に切り、薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。
- ②フライパンに「キューピー すりおろしオニオン ドレッシング」大さじ2を入れて火にかけ、①を炒め、残りの「キューピー すりおろしオニオン ドレッシング」を加えてさっと炒める。
- ③器に②を盛りつけ、サラダ菜を添える。