

エリンギのぽん酢炒め～成分調整調味料で上手に減塩～



■材料(1人分)

エリンギ	30g
ベーコン	10g
減塩げんたぽん酢	6g
片栗粉	0.3g
無塩バター	5g

■作り方

- ① エリンギは食べやすい大きさに切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② **減塩げんたぽん酢**と片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに無塩バターを熱し、①を炒め、火が通ったら火を止め、すぐに②をからめる。

♪ワンポイントアドバイス

減塩げんたぽん酢に片栗粉を混ぜ合わせると、材料にからみやすくなるので、ぽん酢の味を感じられます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
90	2.5	8.2	3.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
183	162	62	0.5

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



減塩げんたぽん酢