

エリンギのぽん酢炒め ～減塩げんたぽん酢を使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■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を加えてからめる。

♪ワンポイントアドバイス

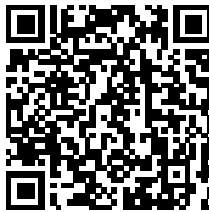
減塩げんたぽん酢に片栗粉を混ぜ合わせると、材料にからみやすくなるので、ぽん酢の味を感じられます。

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)
89	2.3	8.2	2.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
183	126	52	0.5

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



減塩げんたぽん酢

減塩げんたぽん酢は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年の「ぽん酢しょうゆ、市販品」と比較して、塩分43%減、カリウム85%減、リン57%減で、たんぱく質は100g当たり1.8gです。