


やさしい味わいは子供の笑顔を約束します
②きのこにんじんのタラコ炒め



 材料 (2人分)

雪国えりんぎ 1/2パック


タラコ 40g

雪国しめじ恵み 1/2パック

水 小さじ1

にんじん 1/2本

サラダ油 大さじ1

 作り方

- 1 えりんぎは細切り、しめじは食べやすい大きさにさき、にんじんは千切りにする。
- 2 タラコは薄皮をとり、水と合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、(1)を炒め、しんなりしたら(2)を加え、軽く炒めてできあがり。

 1人前/約111kcal  調理時間/約8分