

焼き野菜の七味和え



栄養価

エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.3g
脂質 2.2g、炭水化物 7.3g
亜鉛 0.3mg、食物繊維 2.9g
食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

長ねぎ	1/2本(70g)
にんじん	1/2本(70g)
しいたけ	5枚(60g)
サラダ油	小さじ1(4g)
食塩	ひとつまみ(1g)
七味唐辛子	5ふりほど(0.5g)

POINT 焼き野菜の七味の量は
お好みでOK

作り方

1. 長ねぎは4cmの長さに切る。
にんじんは皮付きのまま5mmの厚さに切る(なるべくねぎと長さをそろえる)
しいたけは石づきを落とし大きなものなら半分に切る。
2. フライパンに油を中火で熱し、野菜を入れる。
3. 表面に焼き色が付いたら裏返し塩を入れ、ふたをして弱火にしさらに5分ほど焼く。
4. 野菜に火が通ったら七味唐辛子を振り入れ、ざっとひと混ぜし、皿に盛る。