

## 今月の料理 食生活改善推進協議会



〈副菜〉

### エリンギとレタスのソテー

調理時間30分未満で簡単に作ることができます。レタスは、シャキシャキ感が残る程度に火を通します。ツナ缶や粉チーズのコクと風味で少ない調味料でもおいしくいただけます。

#### 材料(4人分)

エリンギ	……大2本	A	粉チーズ	……小さじ2
レタス	……4枚		塩	……1つまみ
ツナ缶	……60g		黒こしょう	……少々
			オリーブ油	……小さじ1

#### ●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
67kcal	4.7g	4.8g	20mg	0.6g

#### 作り方

- ① エリンギは長さを半分に切り、縦に細くさく。レタスは手で一口大にちぎる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、エリンギと缶汁をきったツナを強火で炒める。
- ③ 全体に油が回ったらレタスを加えてざっと炒め合わせ、Aをふり入れてひと混ぜし、火を止める。