きのこのオイスターソース意

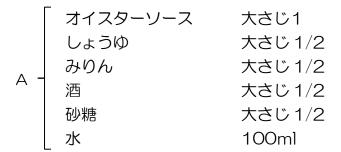
一人分の食物繊維量 4.7g

【材料】2人分

しいたけ 2枚

エリンギ1 パック (100g 程度)まいたけ1 パック (100g 程度)

ピーマン2個手羽中4本小麦粉大さじ1油大さじ2







【作り方】

- ① しいたけの石づきを取り、4等分に切る。
- ② ピーマン、エリンギを一口大に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ 手羽中に小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、手羽中を焼く。
- ⑤ ④にきのこ、ピーマンを加え炒めてから A を入れ、とろみがつくまで中火で煮る。







