

きのこのオイスターソース煮

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

A	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	水	100ml



【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。

