

かんたん！減塩レシピ

調理時間
約10分

チンゲンサイとエリンギのオイスターソース炒め



【材料（4人分）】

チンゲンサイ	2株（200g）	A	オイスターソース	大さじ1
エリンギ	1パック（100g）		酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1		にんにく(すりおろし)	少々

【作り方】

1. チンゲンサイの葉はざく切りに、茎は1cm幅に切る。エリンギは縦に8つ割りにして長さを2~3等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、チンゲンサイの茎、エリンギを炒める。しんなりしたらチンゲンサイの葉を加えてさっと炒め、合わせたAを加えて調味する。

1人分の栄養価

エネルギー 48kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.6g

1日の塩分摂取目標量の
8~9%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課