

副菜

まいたけのカリカリ焼き～カレー味～

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:10分

●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量 90g

エネルギー：174kcal たんぱく質：1.7g

脂質：12.4g 食塩相当量：0.8g

【材料】2人分

まいたけ …80g

れんこん …50g

赤パプリカ…50g

A [片栗粉 …大さじ2
カレー粉…小さじ1/2
食塩 …小さじ1/4

サラダ油…大さじ2

乾燥パセリ（お好みで）…適量

【作り方】

- ① まいたけは大きめにほぐす。れんこんは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに、赤パプリカは乱切りにする。
- ② 食材の水気をペーパー等でよくふき取る。
- ③ ポリ袋にAを入れ、そこに②を加えて振り、全体に粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて中火で焼く。
- ⑤ こんがり焼き目がついてきたら、火を止めて器に盛る。
- ⑥ お好みで上からパセリを散らす。

片栗粉をまぶす手間はポリ袋を使うことで時短に！洗い物も少なく、手も汚さずにできる簡単レシピです♪
カレー粉以外にも、ゆかりやあおさなどで味付けしてもおいしくいただけます。