

旬の野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理時間  
**20分**

調理例(エリンギの炒め物)

125 産直 産直

## 長谷川さんのエリンギ

100g.....**115円**  
 トマトなどとマリネ、また、さいて  
 ベーコン巻きにしフライがおすすめ。  
 マッシュルームの代用にも。  
 ハセフーズ 長谷川さん(南魚沼市)



## エリンギの炒め物

材料(4人分) (170kcal/1人分)

エリンギ	100g
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
豚肉モモうすすり	150g
下味用	
酒	少々
醤油	少々
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ2
a	
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1

### 作り方

- ①エリンギは2等分にしてせん切りにする。ピーマン・赤ピーマンもせん切りにする。
- ②豚モモ肉はせん切りにして酒・醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をあたため、②を炒める。色が変わったら①を入れる。ピーマンの色が鮮やかになったら、aで味をつける。

(レシピ監修・制作)  
 新潟調理師専門学校  
 吉田育子

(レシピ提供)  
 新潟生産者協議会

