



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



コスパの良い魚肉ソーセージを使って!
魚肉ソーセージとエリンギのオイスターソース炒め



一人あたりのエネルギー 184kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

魚肉ソーセージ	2本
エリンギ	4本
ごま油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
A	
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
酒	大さじ1
水	1/4カップ

■作り方

- ① エリンギは縦4等分に切る
- ② 魚肉ソーセージはエリンギと同じ大きさに切る
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、①②を入れ、エリンギがしんなりするまで炒める
- ④ ③にAを加え、煮立ったら弱火にし2分程度煮る
- ⑤ ④にオイスターソースを加え、手早く煮からめる

cooking memo