

早良区 サザエ通り 食育レシピ

現役**大**学生が
考えました！

簡単! バランス!!
#自炊飯



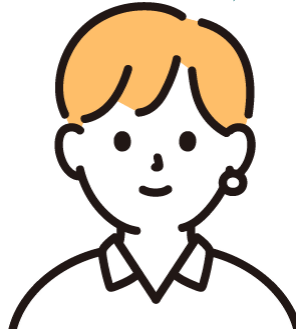
しめじと厚揚げの
明太子炒め



#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT



私のおすすめレシピです!

夢はキッチンカーで
美味しいものを
たくさんの人に
届けることです♪

早良区在住
大学生 S.Iさん

福岡県は「ぶなしめじ」の生産量が
西日本第1位の産地です!

博多名物、明太子で味付け

切って炒めるだけの簡単レシピ

ごはんには合うのはもちろん!
うどんやパスタと絡めてもgood★

レシピ
はこちら



しめじと厚揚げの 明太子炒め



材料 1人分

	(可食量)
厚揚げ	100g
ぶなしめじ	50g
明太子	20g
ごま油	2g
しょうゆ	3g

作り方

- ① 厚揚げを一口大に切る。ぶなしめじは石突をとり、小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げを炒める。
- ③ ぶなしめじを加えてさらに炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、ほぐした明太子としょうゆを加えて、全体に絡める。



7分



明太子は、具材にすべて火が通った後に加えるのがポイント！
崩れにくい厚揚げを使いましょう

1人分の栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
しめじと厚揚げの明太子炒め	200kcal	15.0g	14.2g	4.0g	246mg	3.0mg	1.6g