

セロリときのこのマスタード炒め

材料 (2人分)

セロリ …100g
エリンギ …100g
ごま油 …1g



A { マヨネーズ …10g (小さじ2)
粒入りマスタード…5g (小さじ1)
しょうゆ …5g (小さじ1)
こしょう …少々

繊維をよく噛んで
満腹感を刺激!

1人分

エネルギー 64kcal
塩分 0.6g

食物繊維
2.5g

作り方

- ①セロリ，エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき，①の材料を入れて軽く炒める。
- ③加熱を始めてすぐに材料Aを加え，からめて炒め味付けをする。