

のり塩エリンギ

おつまみにぴったりの簡単レシピ



調理時間

20分



1人分栄養量

エネルギー : 86kcal
食塩相当量 : 0.1g



調理工程も少なく簡単に作れ、お酒のおつまみぴったりのレシピです！
ぜひ、お試しください♪



材料〈2人分〉

- ・エリンギ 100g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・青のり 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量



作り方

- ①エリンギを乱切りにする
- ②ポリ袋にマヨネーズ、鶏がらスープの素、塩、青のりを混ぜ、エリンギを入れて揉みこむ
- ③②に片栗粉を入れ、全体にまぶす
- ④フライパンに1cmくらい油を入れて熱し③を入れて揚げる



ポリ袋を使うことで洗い物が減ります。
揚げるときは油はねにご注意ください。



ご存じですか？エリンギのこんなこと

きのこ類の定番となりつつあるエリンギ。

学名は「*Pleurotus eryngii*」おしゃれな名前の持ち主です。
日本で栽培されるようになったのは1990年代。実は日本での歴史が浅いきのこです。エリンギは、かさに張りがあり、軸が太く弾力のある、ひだが変色していないものがおすすめです。

