

しいたけの軸とピーマンの オイスターソース炒め

もったいない
MOTTAINAI レシピ

材 料	分量(2人分)	切り方等
しいたけの軸	中5個分(20g)	せん切り
ピーマン	中1個(30g)	せん切り
しょうが	1片(10g)	細せん切り
ごま油	小さじ2	
オイスターソース	小さじ1	



レシピ:船橋市地域保健課 管理栄養士

- ①フライパンにごま油を熱し、しょうが、しいたけの軸、ピーマンを炒める。
- ②オイスターソースで味付けする。

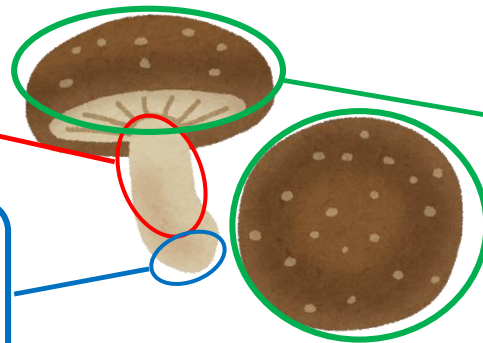
しいたけの軸(柄)は食べられます。

<軸(柄)>

食べられます。
コリコリして、
おいしいです。

<石づき>

原木としいたけをつな
ぐ部分、固いので食べ
られません。



<傘>

普段食べている部分
です。