

きのこの塩昆布あえ



材料・下準備(2人分)

しいたけ 1パック : 薄切り
 ぶなしめじ 1袋 : 子房に分ける
 えのきたけ 1袋 : 1/2の長さに切る
 塩昆布 大さじ3
 いりごま 小さじ1

Point

数種類のきのこを
 入れることで
 食べごたえのある
 一品になります。

作り方

- ① 耐熱容器にしいたけ・しめじ・えのきたけを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② 熱いうちに塩昆布、いりごまを加えてあえる。

味付けは塩昆布のみ。
 塩昆布のうま味を
 生かします。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
42kcal	2.7g	4.7g	0.9g

