



きのこ和え

とりすぎた！今日の後悔は明日のリセット。

●材 料 (2人分)

えのきたけ……………	15g
しめじ……………	15g
生しいたけ……………	5g
なめこ……………	5g
赤とうがらし……………	少々
ほうれん草……………	100g
しょうゆ……………	大さじ1/4
みりん……………	小さじ1/4
酒……………	小さじ1/4
水……………	大さじ1/2



●作り方

- ① えのきたけは根元を切り、長さを半分に切る。
しめじは小房にわけておく。
しいたけはせん切りにする。ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。
- ② Aを煮立て、しめじ、しいたけ、えのきたけ、なめこの順に入れて煮る。
赤とうがらしも入れる。
- ③ ②でほうれん草を和える。

※きのこは4倍量で作ると作りやすく、残った分は冷蔵庫で2日ほど保存できます。
大根おろしをかけたたり、豆腐等にかけて別の食べ方が楽しめます。

1人分栄養価

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	1.3g
カルシウム	25mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.3g

おいしく減塩!

きのこを煮ることでおいしいだしが出ます。赤とうがらしを加えてアクセントに。