

きのこのサラダ



写真準備中

1人分の栄養価

エネルギー	41kcal	カルシウム	11mg
たんぱく質	2.4 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	1.3 g		

一口メモ

きのこは生しいたけ、えのきたけなどでも

材料（2人分）

品名	量	下準備
エリンギ	50 g	3 cmの薄切り
レタス	1枚	ちぎる
にんじん	20 g	せん切り
ちくわ	1／2本	せん切り
たまねぎ	30 g	薄切り
だし汁	30 g	} 「A」
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
こしょう	少々	

作り方

- ① たまねぎは水にさらし、水気をしぼり、「A」と混ぜる。
- ② にんじんは、ゆでておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、②とちくわ、エリンギを炒め、こしょうをし、レタスの上にのせ、①を上からかける。