

きのこのとろろ昆布和え

■材料 (3~4人分)

しめじ	1袋	
えのき茸	1袋	
人参	1/2本 (約70g)	
酒	大さじ1	
A	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
	酢	大さじ1
	ゆずこしょう	小さじ1/2
とろろ昆布	4g (約2つまみ)	
※とろろ昆布ひとつまみは	2~3g	
青じそ	2枚	



■作り方

- ① 大きめの耐熱容器 (タッパー等) を準備する。
しめじは石づきを除きほぐす。人参は太めの千切りにする。
えのき茸は石づきを除き、長さを半分にしほぐす。
しめじ、人参、えのき茸の順で材料を重ねる。
- ② ①に酒をふりかけ、耐熱のふた (またはラップをふんわり) をのせ、レンジ (500w) で3分、一度かき混ぜ、さらに1分加熱し、そのまま余熱でしばらく放置する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、とろろ昆布を細かくちぎりながら少しずつ混ぜる。
粗熱が取れたら青じそをちぎって加える。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 30kcal ・ 蛋白質 1.0g ・ 脂質 0.1g
炭水化物 4.1g ・ 食物繊維 2.4g ・ 塩分 0.7g