

きのこと小松菜の和え物

<材料> (2人分)

えのきだけ	1/2袋
しめじ	1/2パック
小松菜	1/2束
おろししょうが	1/2かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



<作り方>

- ① えのきだけ、しめじは、いしづきを切り落とす。
えのきだけは、半分に切りほぐす。しめじもほぐしておく。
きのこをフライパンに入れ、酒を振って、弱火で酒炒りする。
- ② 小松菜は、熱湯で茹でて、水気を絞り、4cm長さに切る。
- ③ 生姜の半量としょうゆを混ぜ、①②を和える。
- ④ 器に盛り、残りのしょうがをのせる。

エネルギー	塩分
25Kcal	0.5g



おろししょうがの味と香りが引き立ちます。塩昆布を少々入れても美味しいです。

