

# きのこ小松菜の和え物

## <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

25Kcal

塩分

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。

