



【きのこことわかめの和え物】

海藻量15～20g

きのこ量50g



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
46	2.3	3.4	0.5	2.9

材料 (4人分)	作り方
えのき茸…1パック カットわかめ…大さじ2強 【A】 醤油…小さじ2 ごま油…大さじ1 すりごま…大さじ1 ねぎ…少々 (ガーリックパウダー…少々)	① えのき茸は石づきを切り落とし、3等分に切る。それを耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで3分程度加熱する。 ② カットわかめは水につけて戻し、水気をきる。 ③ ボウルで【A】の調味料を混ぜ、①、②を入れ和える。
	ポイント！ きのこ、カットわかめは食物繊維がたっぷり！火を使わずに1品できあがり。