



## たっぴいきのこのピリ辛サラダ

<材料・・・おとな4人分>

しめじ・・・・・・・・・・100g  
 まいたけ・・・・・・・・・・100g  
 エリンギ・・・・・・・・・・2本  
 酒・・・・・・・・・・大さじ2  
 塩・こしょう・・・・・・・・少々  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個  
 きゅうり・・・・・・・・・・1本  
 ポン酢・・・・・・・・・・大さじ2  
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
 ラー油・・・・・・・・・・適量  
 かつお節・・・・・・・・・・適量

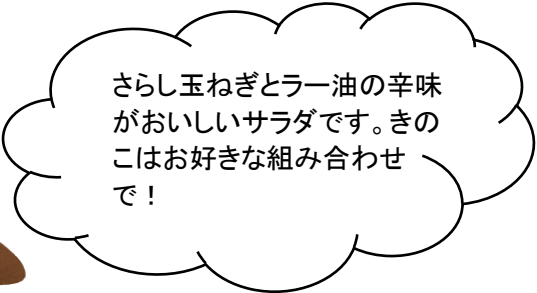
A

<作り方>

- ① きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ フライパンを熱して、①をからいりし、汁がにじんできたら酒をふりかける。全体がしんなりしたら塩・こしょうをし、冷ましておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、①～③と和える。盛り付けて、かつお節をかける。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.5g
塩分	0.9g



さらし玉ねぎとラー油の辛味  
 がおいしいサラダです。きの  
 こはお好きな組み合わせ  
 で!