

食物繊維たっぷりで低カロリー！



電子レンジでさっと作れる！！ きのこ油揚げの簡単和え



【材料（2人分）】

えのき 100g（1/2袋）
まいたけ 50g（1/2袋）
油揚げ 1枚
めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1
刻みねぎ あれば適量

※カニカマボコやツナ缶を加えればタンパク質UP！

【作り方】

- ① えのき、まいたけの石づきを切り落とし手でほぐす。
- ② 油揚げを細切りにする。
- ③ 耐熱皿に①、②、めんつゆを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 刻みねぎを散らして完成！



1人分の栄養量 エネルギー61kcal たんぱく質 4.4g
炭水化物 6.1g（食物繊維 2.9g）塩分 0.5g

知っておくと便利な豆知識

大さじ1≒カレースプーン1杯



計量スプーンが無い時はカレースプーンで代用できます！