

Hitachinaka's Kitchen

きのこのソテーサラダ

きのこ野菜で食物繊維がたっぷり♪
シンプルな味付けが素材の旨味をひきだす



【材料】4人分

しめじ	120g	…石づきを取り、 食べやすい大きさにほぐす
エリンギ	120g	…しめじの長さに 揃えて、短冊切り
にんにく	2片	…みじん切り
赤唐辛子	適量	…小口切り
オリーブ油	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
サニーレタス	80g	…食べやすい大きさにちぎり、水気をよく切る
ミニトマト	4個	…1/4に切る

【作り方】

- 1 フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、にんにくを炒める。
- 2 香りが立ってきたら、赤唐辛子、しめじ、エリンギを入れ炒め、塩をふる。出来上がったら冷ましておく。
- 3 皿にサニーレタスをしき、その上にきのこのソテーとトマトを盛り付ける。

1人分栄養価
熱量 43 kcal
たんぱく質 2.3g
食物繊維 2.6g
食塩相当量 0.2g