

にらのポン酢しょうゆ



材 料 (4人分)			
にら	160g	しょうゆ	大さじ 1/2
しいたけ	60g	穀物酢	大さじ 1/2
生ワカメ	60g	ゆずの絞り汁	大さじ 1
削りガツオ	少量		

1. にらは、5 cmに切る。しいたけは千切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分30秒～3分加熱する。あら熱がとれたら水気を絞る。
2. 生ワカメは一口大に切る
3. しょうゆ・穀物酢・ゆずの絞り汁を混ぜ合わせ、1・2と和える。器に盛り、削りガツオをのせる。

1人分栄養価	
熱量	17kcal
たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.5g

