



食改さんのおすすめレシピ



焼ききのこのオイル漬けサラダ

材料（4人分）

しいたけ	200g（10個）	
まいたけ	150g（1と1/2パック）	
ぶなしめじ	150g（1と1/2パック）	
油揚げ	20g（2枚）	
みずな	120g（1/2束）	
ちりめんじゃこ	30g	
A	サラダ油	大さじ6
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①Aを合わせて保存容器に入れておく。
- ②きのこ類は食べやすいサイズに切る。
油揚げは短冊切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、きのこ類を入れて全体に焼き色を付ける。
- ④③がしんなりしたら、熱いうちに①へ入れる。
- ⑤熱したフライパンに油揚げ、ちりめんじゃこを入れてカリカリになるまで焼く。
- ⑥器に水菜を盛り、⑤、④の順にのせる。

ポイント

- たっぴりのきのこがドレッシング代わりにになります。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 254kcal
たんぱく質	： 9.6g
脂質	： 22.3g
食塩相当量	： 1.9g

野菜量
155g

