

# きのこの卸し和え



エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.2g
塩分	0.7g

あきの味覚のきのこがたくさんのお一品で  
たいへん好評です。

また、たいへん簡単です。

特別養護老人ホームシオンの園 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

しめじ	20g
えのきたけ	20g
生椎茸	20g
油	2g
大根	40g
だし	3cc
濃口しょうゆ	3.3cc
上白糖	1g
あさつき	2g

## 〈作り方〉

- ①しめじ、えのきはいしづきを取り、2cmくらいに包丁で切ります。
- ②生椎茸は、いしづきを取り、長さ2cmでスライスします。
- ③大根は、皮をむきおろし金ですりおろします。
- ④①と②を熱したフライパンに油をしき炒めます。
- ⑤④を冷まして、だいこんおろしと混ぜ、調味液で和える。
- ⑥小鉢に盛り付けたら、あさつきをちらします。