


## きのこののり和え

	<b>材料(2人分)</b>			
	えのき	1/2 袋		
生椎茸	3 枚			
A {	だし汁	1/2 カップ		
	酒	大さじ1/2		
いんげん	20g			
のりの佃煮	15g			
炒りごま	大さじ 1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	37kcal	3.2g	1.5g	0.5g



### 作り方

1. えのきはほぐす、生椎茸はスライスする。
2. Aに1を入れてサッと煮て、ザルにあげておく。
3. いんげんは色よくゆで、3cm 長さの斜め切りにする。
4. 2と3をのりの佃煮で和え、炒りごまをふる。



### コメント

秋はきのこがおいしくなる季節、いろいろなきのこを組み合わせても。