

食物繊維たっぷりで低カロリー！



## 電子レンジでさっと作れる！！ きのこと油揚げの簡単和え



### 【材料（2人分）】

えのき 100g (1/2袋)  
まいたけ 50g (1/2袋)  
油揚げ 1枚  
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1  
刻みねぎ あれば適量

※力ニカマボコやツナ缶を加えればタンパク質UP！

### 【作り方】

- えのき、まいたけの石づきを切り落とし手でほぐす。
- 油揚げを細切りにする。
- 耐熱皿に①、②、めんつゆを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 刻みねぎを散らして完成！



1人分の栄養量

エネルギー61kcal

たんぱく質4.4g

炭水化物6.1g (食物繊維2.9g)

塩分0.5g

知っておくと便利な豆知識

大さじ1 ≈ カレースプーン1杯



計量スプーンが無い時はカレースプーンで代用できます！