

かきと大根のおろし和え



- 1人当たり
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）

柿	120g
大根	200g
しめじ	100g
ほうれん草	120g
レモン汁	大さじ1・1/3

★ 作り方 ★

- ①柿と大根はそれぞれすりおろし、レモン汁にかけます。
- ②ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切ります。
しめじは根元を切り落とし小房に分けてさっと茹でます。
- ③全部和えて器に盛り付け、出来上がり。

レンジ蒸しきのこの梅和え



- 1人当たり
エネルギー 27kcal
食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

しめじ	1株
えのき	1株
エリンギ	2本
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
梅干し	中2個
パセリ	適宜

★ 作り方 ★

- ①きのこはそれぞれ、小房に分けたり、割いたりして食べやすい大きさにします。
- ②耐熱容器にきのこを入れて酒を加え、ふんわりとラップをし、電子レンジできのこがしんなりするまで加熱します。
600wで3～5分が目安です。
- ③梅干しは包丁でたたくように刻み、きのこの蒸し汁と醤油とともに混ぜます。
- ④ボールできのこ、パセリ、③の調味液で和えて出来上がり。