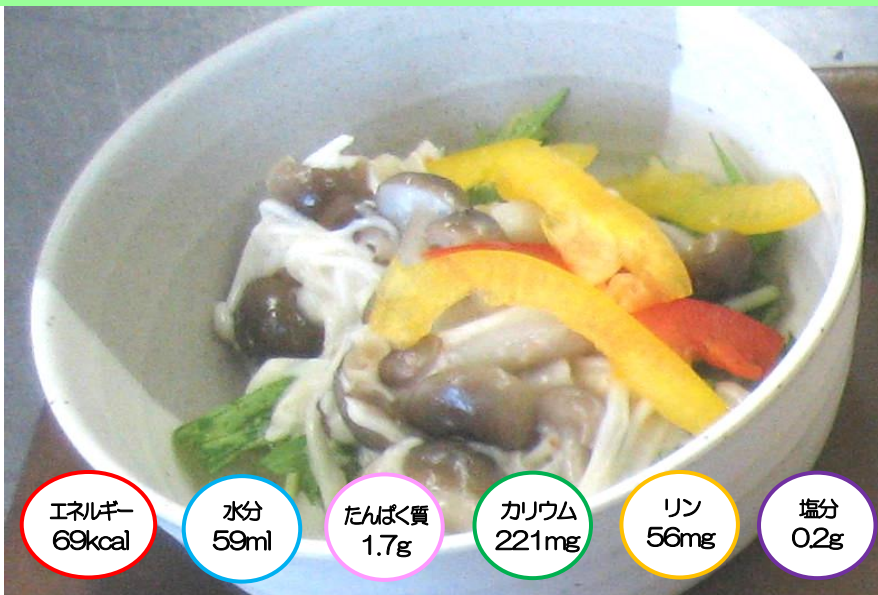


《きのこサラダ》



エネルギー
69kcal

水分
59ml

たんぱく質
1.7g

カルシウム
221mg

リン
56mg

塩分
0.2g

材料 <2人分>

- | | | | | |
|-------|-----|---|-------------|------|
| • えのき | 20g | ★ | • パプリカ(黄、赤) | 各5g |
| • しめじ | 60g | | • 黒こしょう | 適量 |
| • セロリ | 20g | | • 塩 | 0.3g |
| • 水菜 | 20g | | • ごま油 | 大さじ1 |
| | | | | |

作り方

1. きのこはそれぞれ茹でこぼす。水菜は5cmの長さ、パプリカは薄切りにし、水にさらす。
2. 1.の水気をしっかり切り、★の調味料で味をと整えれば、出来上がり。

※お好みで酢を入れてもおいしく仕上がります。