

【にらとしめじの ポン酢かけ】

1人分

• I値[※] - 25kcal
• 塩分 0.6g
• 野菜量 50g



◆◆材料◆◆ 4人分

にら	・・・	2束
しめじ	・・・	160g
ポン酢しょうゆ	・・・	大さじ2
かつお節	・・・	少量

◆◆作り方◆◆

- ① にらは5cm長さに切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② 耐熱皿に①を入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分30秒～3分加熱する。粗熱がとれたら水気を軽く絞って器に盛り、ポン酢しょうゆをかけて削りかつおをのせる。