

18 しいたけとみず菜の酢味噌和え

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

生しいたけ	・ ・ ・ ・ ・	4 枚		
みず菜	・ ・ ・ ・ ・	200g		
酢味噌	〔	白味噌	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 2
		酢	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 2
		砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ 1
		〕		

【作り方】

- ① 生しいたけは、石づきをとり、焼いて細切りにします。
- ② みず菜は、さっとゆがき、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 酢味噌を合わせます。
- ④ ③に、①②をあわせます。

《一人分栄養量》 エネルギー 54Kcal たんぱく質 4.3g 脂肪 0.6g 塩分 0.5g