

調理時間



約15分

野菜をしっかり食べよう！きのこ健康レシピ！

焼ききのこのおろし和え



(材 料)	(2人分)
まいたけ	30g
しめじ	30g
えのき	20g
大根	100g
水菜	20g
しょうゆ	小さじ1・1/3
だし汁	小さじ2
レモン汁	少々

(作り方)

- ① まいたけ、しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきは4cm長さに切っておく。
- ② オーブン200℃で5分程度焼く。(こんがりキツネ色になる程度をめやすに)
- ③ 水菜は洗い、さっとゆで2~3cm長さに切る。
- ④ 大根はすりおろしてザルで水切りをし、軽く上から押す。
- ⑤ しょうゆ、だし汁、レモン汁をあわせておく。
- ⑥ きのこと、水分を切った水菜と大根おろしを⑤に加え、全体に味をなじませる。

一口メモ



- きのこと類は焼くことで風味、食感、香りを増します。
- きのこと類の食物繊維は、血中コレステロールを減らし肝機能の働きを助けます。

大根おろしの水分を絞り過ぎないのが、おいしさのポイント！



レモン汁の代わりに柚子や、すだちもお勧めです。

栄養価 (1人分) : エネルギー 19kcal 塩分 0.6g