

えのきたけの梅和え

1人分の栄養価 エネルギー19kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 2.4g

材料 4人分

えのきたけ	200g
みつば	50g
梅干し(種を除いて)	15g
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 えのきたけは根元を切り落とし、半分に切ってからさっとゆでて水けをきる。
- 2 みつばはさっとゆで、水けをきり3cm長さに切る。
- 3 梅干しの種を除いて、果肉を包丁で軽くたたき梅肉を作る。
- 4 調味料を混ぜ合わせ、1と2を和える。
- 5 4を器に盛り付け、梅肉をのせる。

梅肉の代わりにわさびやわさび漬でも。