小松菜と焼きまいたけのあえもの

（材料は４人分です）

材料

小松菜	１袋（２５０ｇ）
まいたけ	１パック
鯖水煮缶	１／２缶
マヨネーズ	大さじ１
オイスターソース	小さじ２



１人分のエネルギー　６０Kcal
たんぱく質　6.6g　　脂質　5.0g　　食塩相当量　0.6g

作り方

① 小松菜は洗って根元を落とし、３ｃｍ長さに切る。



②沸騰したお湯で根元の硬い方から順に茹でておく



③ フライパンに油はひかずにほぐしたまいたけを並べ入れ、両面きつね色に焼く。





④ ボールにマヨネーズとオイスターソースをいれ、よく混ぜる。水気をよく絞った小松菜と③のまいたけ、鯖水煮缶を加え混ぜ合わせる。





