

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。

