

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。



完成