副食

きのこのお酢和え

［1人分］ エネルギー：42kcal　塩分：0.7g

材料［4人分］

- しいたけ：4枚
- しめじ：1パック
- まいたけ：1パック
- 油：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/3
- 酢：大さじ2

作り方

1
しいたけは石づきを取り、薄切りにします。しめじは石づきを取り、小房に分けます。まいたけは食べやすい大きさに手で裂きます。

2
フライパンを温めて油を入れ、"1"をよく炒めて塩と醤油を加えます。

3
ボウルに移してから酢を加えまぜ、冷ましてからいただきます。

［ワンポイントアドバイス］
きのこが熱いうちにお酢を加えると、味がよくしみ込みます。