

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せ、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。