

副食

きのこのイタリアンごま和え

[1人分] エネルギー：114kcal 塩分：0.6g



材料 [2人分]

- まいたけ：1パック（100g）
- 塩：少々
- 白すりごま：大さじ1
- オリーブオイル：小さじ1
- バルサミコ酢：大さじ1/2
- 小ねぎ：適宜

作り方

1

まいたけを小房に分けます。

2

フライパンにオリーブオイルを入れて、まいたけ、塩を加えてを炒めます。

3

火を止め、バルサミコ酢、白すりごまを加えて和えます。

4

器に盛り、小ねぎをちらします。