



きのこ油あげのうま味和え

調理：北谷南部地区保健委員



(※) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」



POINT!

- ・きのこのうま味がたっぷり！少ない調味料でも素材の味が引き立ち、やさしい味わいに仕上がります。
- ・青菜やにんじんなど、彩りのいい野菜を加えても◎
- ・手軽でヘルシーな、おいしい一品が短時間で作れます。

【1食分の栄養価】エネルギー 109kcal 食塩相当量 0.8g

■材料 (4人分)

- ・お好みのきのこ…240g (今回は、えのき・まいたけ・しめじを各80g) ・油揚げ…2枚
- ・ツナ缶(油漬)…1缶 ・刻みのり…適量
- A { ・しょうがチューブ…小さじ1/2
- ・和風顆粒だし…少々 ・しょうゆ…小さじ1

■作り方 (約10分)

- ①きのこは、石づきを取り、小房に分けて食べやすく切り、Aを加えてさっくり混ぜる。
- ②ふんわりラップをかけ、レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③トースターまたはフライパンにアルミホイルをしき、油揚げを並べて、中火で約1分焼く。カリッと焼けたら縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ④②に油揚げとツナを汁ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り付け、刻みのりをちらして完成。