

きのこのカリカリじゃこサラダ



上手に撮ろう

～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー138kcal ■たんぱく質7.3g ■脂質9.8g ■食塩相当量1.2g

材料（4人分）

・舞茸	100g
・エリンギ	100g
・レタス	1/4個
・きゅうり	1本
・ミニトマト	8個
・ちりめんじゃこ	50g
・オリーブ油	適量
A	オリーブ油 大さじ3杯
	塩・コショウ 少々
	しょう油 大さじ1/2杯
	酢 大さじ1杯

献立のヒント

ごはん、鮭のホイル焼き、きのこのカリカリじゃこサラダ、わかめスープ

作り方

- ① 舞茸は小房に分け、エリンギは半分の長さにし、薄切りにします。レタスは、一口大にちぎり、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとすするまで炒めたら一度取り出します。同じフライパンにきのこを入れ、サッと炒めます。
- ③ ボウルに①の野菜と②のきのこ、Aを入れ、よく混ぜあわせます。
- ④ ③をお皿に盛り、ちりめんじゃこをかけたら出来上がりです。