

秋茸の変わり和え



ポイント

- ・秋の食材を使用しました。
- ・マヨネーズに青のりを加えることで和風に仕上げました。

材料（1人前）

しめじ	1/5 パック (20 g)
舞茸	1/5 パック (20 g)
しいたけ	1 枚 (15 g)
鶏ささみ	1/2 本 (30 g)
酒	小さじ1と1/2(7.5 g)
赤パプリカ	10 g
マヨネーズ	大さじ1 (12 g)
青のり	少々
減塩しょうゆ	小さじ1/3 (2 g)

A

お料理の下準備

- ・しめじ、舞茸をほぐし、しいたけは石づきをとり、5 mm程度の細切りにする。
- ・赤パプリカは細切りにし、さっと茹でる。

栄養価

エネルギー	133 kcal	たんぱく質	8.9 g
カリウム	304 mg	食塩相当量	0.5 g
リン	121 mg	水分	92.0 g

作り方

- ①耐熱皿にしめじ、舞茸、しいたけ、鶏ささみ、酒を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで、1分40秒ほど加熱する。鍋で調理する場合は、小鍋に入れ、蓋をして、弱火で焦がさないように蒸し煮にする。
- ②①の鶏ささみをほぐし、そのほかの具材はそのまま冷ます。
- ③Aを混ぜてマヨネーズソースを作る。
- ④③に②と茹でた赤パプリカを入れて和え、器に盛り付ける。