

## 食材量(2人分)



エリンギ	1パック
削り節	1パック
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



## 26 エリンギのおかかバターソテー

包丁を使わない超簡単な副菜

1人分



4.0g	4.4g	0.6g	2.2g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

## ■作り方■

- ① エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- ② フライパンにバターを熱し、エリンギを炒め、しょうゆと削り節をからめる。



## 27 しめじとほうれん草のごま和え

しめじをプラスし、ごま和えのかむかむ度アップ

## 食材量(4人分)

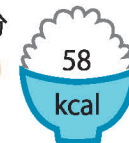


しめじ	1パック	すりごま	大さじ2
ほうれん草	1束	しょうゆ	大さじ2
		砂糖	小さじ2
		みりん	少々

## ■作り方■

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分け、軽くゆでて水分を切る。
- ③ すりごま、砂糖、みりん、しょうゆを混ぜ合わせ①、②を和える。

1人分



3.4g	2.8g	0.7g	3.5g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維