

なすときのこの和え物



エネルギー 81kcal
塩分 1.0g

レンジで簡単
副菜！



【材料（4人分）】

- | | | | | |
|--------|------|---|-----------|--------|
| ・なす | 2本 | A | ・鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| ・しめじ | 1パック | | ・ポン酢 | 大さじ1 |
| ・えのきだけ | 1パック | | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・ツナ缶 | 1缶 | | ・かつお節 | 1袋（小袋） |

【作り方】

- ① なすのヘタを切り落とし、細切りにする。しめじは石づきを落としてほぐし、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切ってほぐす。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①、ツナ缶（汁ごと）とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600wの電子レンジで4分30秒加熱する。
- ③ ②を混ぜ合わせてからお皿に盛り、かつお節をかける。

きのこを毎日食べていますか？きのこには、ビタミンDや食物繊維が多く含まれているため、妊娠中におすすめの食材です。購入してからカットして冷凍しておくともみそ汁に入れたり、炒め物に入れたりと手軽に活用できます。

