

舞茸の生姜焼きサラダ



材料 2人分

水菜	2株 (80 g)
人参	1/4本 (20g)
舞茸	1パック (100 g)
玉ねぎ	1/4玉 (50 g)
A	醤油 大さじ 1 杯
	酒 大さじ 1 杯
	みりん 大さじ 1 杯
	おろし生姜 小さじ 1 杯
	油 小さじ 1 杯

栄養価
一人あたり

エネルギー
112 kcal

たんぱく質	3.8g
脂質	5.4g
炭水化物	12.7g
塩分	1.3g

作り方

1. 水菜はよく洗い、食べやすい大きさに切り、人参はピーラーで薄くスライスする。
2. 舞茸は石づきを切り、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンに油を引き、舞茸と玉ねぎを焼き色が付くまで焼く。
4. Aの調味料を加え、煮詰めながら絡ませる。
5. 器に水菜と人参を盛り、④を乗せて完成。

舞茸に味がしっかり付くので、ドレッシングの要らないサラダになっています。豚肉も一緒に炒めれば、主菜にもできる1品です。

今回は秋らしくキノコを使用しており、キノコ類にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする効果があるので、色々な料理に活用するのがオススメです。