

焼ききのこ と青菜のオ イスターソ ース和え



きのこは、茹でるより焼く方が水っぽくならないため、味がよく絡んで美味しく仕上がります。

作 り 方

きのこは、手で裂いたりして、食べやすい大きさにする。

魚焼きのグリルやオーブンで軽く焼き目を付ける。

青菜は、よく水洗いしたら、沸騰湯で茹でる。水にさらしてアク抜きしたら、水気を絞って食べやすい長さに切る。

塩を入れずに茹でてでも変色ははばしないので、塩エコのためにも無塩の湯で茹でましょう。

をオイスターソースで和えて、(好みでラー油やごま油を数滴加える) 食べる直前に を加え混ぜたら盛り付ける。

きのこは、しめじや椎茸など好みのものを使用してみましょ。青菜もチンゲン菜や小松菜、春菊など色々と旬のものをお試ください。

材料(4人分)
・好みのきのこ・・・100g(1パック位)
・好みの青菜・・・200g
・オイスターソース・・・大さじ1(18g)
お好みでラー油やごま油5～6滴をプラスすると、物足りなさを感じず仕上がります。
写真は、舞茸とほうれん草を使用。

4分の1量(1人分)で
エネルギー18Kcal、塩分0.5gです。