

きのこのバルサミコ風サラダ



1人分栄養価：エネルギー 46kcal 塩分 0.7g

★ポイント★

きのこは食物繊維を多く含んでいて低エネルギーでヘルシーです。バルサミコ酢は、ぶどうの濃縮果汁から作った果実酢で、他の酢にはない甘味があります。使うことで酸味が変わるので減塩効果があります。

● 材料（4人分）

しめじ	1個	水菜	40g
舞茸	2/3個	ミニトマト	4個
エリンギ	1・1/2本		
にんにく	1/2個		
オリーブオイル	小さじ2		
バルサミコ酢	大きじ2・2/3		
しょうゆ	小さじ2		
塩	一つまみ		
黒こしょう	少々		

● 作り方

- ① しめじと舞茸は軸を切り落として、手でほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。水菜は2cm幅に、ミニトマトは1/4に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかける。
- ③ 香りがでてきたら、きのこを入れて炒める。
- ④ バルサミコ酢、しょうゆを入れてさらに炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 皿に水菜をしいて⑤を盛り付け、ミニトマトをのせる。