

# きのこ入りサラダ



## しいたけの話

ビタミンB群と骨の形成に欠かせない  
ビタミンDが摂れます。  
うまみ成分のグアニル酸も含まれる  
ので、炒めた汁ごと使用しています。  
軸(じく)下部の石づきは捨てますが、  
軸はコリコリとした食感があるので、  
薄切りにして入れてみました。



## 材料

<材料: 作りやすい重量 ミニサラダ3皿分>

サニーレタス	3枚
胡瓜	1/3本
きのこ	100g(約1パック) (しいたけ・えのきなど、お好みで)
にんにく(みじん切)	1/3かけ
サラダ油	小さじ1
醤油	小さじ2
酢	小さじ1

<作り方> 1人分 29kcal

1. サニーレタス・胡瓜を洗う。 サニーレタスは一口大にちぎる。 胡瓜は薄切りにする。
2. きのこは石づき(根元)を切落とし、ほぐすか薄切りにする。
3. サラダ油とにんにくを鍋にいれ、弱火で炒め、にんにくに火が通ったら、きのこを加えて強火で炒め、冷たく冷ます。
4. 醤油・酢・サニーレタス・胡瓜を加えて混ぜる。