



# 3種キノコのおかかポン酢和え

## 栄養士コメント

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。また、きのこは旨味たっぷりです。それぞれの種類に独特の食感や香りがあり、少量の味付けでも美味しくいただけます。



## 作り方

：しめじは石づきを取り、子房に分けておく。舞茸も食べやすいようにほぐしておく。なめこは袋から出し、サッと水洗いしておく。

：耐熱容器に のキノコ類を入れ、ラップをし、電子レンジで500W3分加熱する。

： のキノコの粗熱が取れたら、味ぼん、かつお節を入れて混ぜ合わせる。

：器に盛り付け、上にネギをのせたら完成。

## 成分値 (1人分)

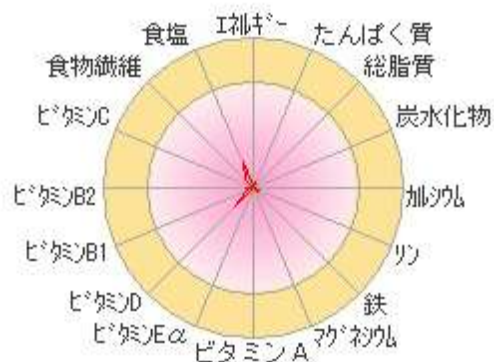
### 摂取値 単位

|            |         |
|------------|---------|
| 1. エネルギー   | 19 kcal |
| 2. たんぱく質   | 2.3 g   |
| 3. 総脂質     | 0.2 g   |
| 4. 炭水化物    | 3.6 g   |
| 5. カルシウム   | 1 mg    |
| 6. リン      | 52 mg   |
| 7. 鉄       | 0.3 mg  |
| 8. マグネシウム  | 7 mg    |
| 9. ビタミンA   | 0 μg    |
| 10. ビタミンE  | 0.0 mg  |
| 11. ビタミンD  | 1.2 μg  |
| 12. ビタミンB1 | 0.07 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.09 mg |
| 14. ビタミンC  | 0 mg    |
| 15. 食物繊維   | 2.0 g   |
| 16. 食塩     | 0.4 g   |

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

|                    |    |     |
|--------------------|----|-----|
| 1. しめじ(ぶなしめじ)----- | 20 | g   |
| 2. なめこ-----        | 20 | g   |
| 3. まいたけ-----       | 20 | g   |
| 4. 味ポン-----        | 1  | 小サジ |
| 5. かつお節-----       | 1  | g   |
| 6. 万能ねぎ-----       |    | 適宜  |



(黄色い部分が範囲内です)