

## 23 小松菜と厚揚げのしょうがあえ

だしの風味を生かした”だししょうゆ”としいたけの旨味で、いつもとは違う味わいに。



### 材料

2人分

- 小松菜……………1/2束(150g)
- 生しいたけ……………3個(45g)
- しょうが……………1かけ(10g)
- 厚揚げ……………60g
- だししょうゆ……………小さじ2

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	61
たんぱく質(g)	5.0
脂質(g)	3.6
炭水化物(g)	3.7
食塩相当量(g)	0.5
野菜の量(g)	80



### 作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切り、生しいたけはうす切り、しょうがは皮ごとすりおろす。
- ② 厚揚げは大きめの短冊に切り、フライパンで焦がさないように炒めて、取り出す。
- ③ 小松菜、生しいたけをさっとゆでて水に取り、水気を絞る。
- ④ ②と③を合わせ、すりおろしたしょうがとだししょうゆであえる。

