

つくってみませんか

シーチキンの 塩きのご和え



《材料》(4人分)

えのき	1袋(100g)	
舞茸	1/2 パック(50g)	
椎茸	40g	
A	塩	小さじ 1/3(2g)
	酒	大さじ 1(15g)
シーチキン缶(油漬)	80g	
ブロッコリー	80g	

(1人分の栄養価70Kcal)

油入りのシーチキンでも
EPA・DHAを取ることが
できます。



《作り方》

- ① えのきは半分に切る。舞茸はほぐし、椎茸は軸を取り除いて薄切りにする。ブロッコリーは軸を除いて子房に分ける。
- ② 耐熱皿にきのこを広げてAを振り、ラップをかけてレンジ強(600W)で4分加熱する。
- ③ 熱湯でブロッコリーをさっとゆで、ザルにあげる。
- ④ ②、③、シーチキン缶を和える。

(食生活改善推進会)