

# きのこサラダ



## 材料（2人分）

しめじ	1/2 パック
えのき	1/2 パック
エリンギ	1/2 パック
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	大さじ 1/2

## 作り方

- ① しめじ・えのき・エリンギのいしづきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ③ オリーブ油・塩・こしょう・レモン汁で味付けし、器に盛り付ける。

- ♪ エリンギは簡単に手でさけます。
- ♪ お好みのドレッシングであえても美味しいです。

★1人分あたり★

エネルギー：34Kcal

食塩相当量：0.5g