



## 焼ききのこサラダ

低カロリーで食物繊維も豊富、うまみもたっぷり  
香りのよいサラダです。

	材料	1人分		準備
	生しいたけ しめじ えのき茸	中1枚 50g 20g		きのこ類→濡れ布巾で拭く→ かさの表面を下にトースタで約5分焼く 生しいたけ→石ずきをとる しめじ→2~3本」に分ける えのき茸→3cm長さに切る
	レタス 水菜 トマト	1葉 15g 30g		レタス・水菜→一口大にちぎって冷水に放す トマト→うすい楕型に切って冷やす
A	オリーブオイル 酢 薄口しょうゆ 砂糖 塩、こしょう	小さじ2 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2 少々		合わせる

### 作り方

- ① きのこ類の準備をする。
- ② 野菜類の水気を拭い、焼きたての茸類と混ぜ合わせてサラダボールに盛る。
- ③ Aを合わせたドレッシングを食べる直前に廻しかける。

### <しいたけの焼き方>

しいたけは、低カロリーで食物繊維も豊富、うまみもたっぷり、だし代わりになる有能食材。焼きしいたけは、塩か醤油をかけ、すだちなどの柑橘を絞ってシンプルに食べるのがおすすめ。グリルや網で焼くときは、かさの裏側にあるうまみが落ちないようにかさの表面を下向きにして、片面だけ焼くと美味しさをキープ。ひだの部分がうっすらと汗をかいてきたくらいが焼き上がりです♪