

えのきとわかめの にんにくポン酢和え

【材料】 ※2~3食分作れます

乾燥わかめ・・・10g
えのき茸・・・200g
にんにくポン酢

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー約30kcal タンパク質約2.0g

調理時間
約5分1食あたりの価格
約50円

～つくりかた～

- ① 乾燥わかめは水で戻して水気を切っておく。
- ② えのき茸は根元を切り落として2cmの長さに切り耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱し粗熱をとる。
- ③ わかめとえのきを混ぜ合わせ、にんにくポン酢をかけて完成。

～メモ～

- ・ にんにくポン酢が無いときは、しょうゆ、酢、砂糖、にんにく（おろしにんにく）を混ぜ合わせても美味しくできます。
- ・ えのきはキッチンばさみで切ってもOKです。