

# なすときのこの和え物



エネルギー 81kcal  
塩分 1.0g

レンジで簡単  
副菜！



## 【材料（4人分）】

- |        |      |   |           |        |
|--------|------|---|-----------|--------|
| ・なす    | 2本   | A | ・鶏がらスープの素 | 小さじ2   |
| ・しめじ   | 1パック |   | ・ポン酢      | 大さじ1   |
| ・えのきだけ | 1パック |   | ・ごま油      | 小さじ1   |
| ・ツナ缶   | 1缶   |   | ・かつお節     | 1袋（小袋） |

## 【作り方】

- ① なすのヘタを切り落とし、細切りにする。しめじは石づきを落としてほぐし、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切ってほぐす。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①、ツナ缶（汁ごと）とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600wの電子レンジで4分30秒加熱する。
- ③ ②を混ぜ合わせてからお皿に盛り、かつお節をかける。

きのこを毎日食べていますか？きのこには、ビタミンDや食物繊維が多く含まれているため、妊娠中におすすめの食材です。購入してからカットして冷凍しておくともみそ汁に入れたり、炒め物に入れたりと手軽に活用できます。

