

献立名「 ゆしめじ 」

献立の特徴； きのこの歯ざわりがよく、ゆずの風味で塩分も少
くなく、おいしく食べられる。

調理のポイント； ほうれん草のしゃきしゃき感を残すには茹ですぎ
ない

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
しめじ茸	160g	ほうれん草は茹でて水にとり、アク抜きをし、かるく水気をきり3cm長さに切る。 しめじは石づきを取り、さっと洗い小房に分ける。鍋にしめじ、酒を入れ蒸し煮する。 しょうゆ、ゆずの絞り汁、だし汁を合わせておく。 ほうれん草と のしめじを合わせ調味料で和える。ゆずのせん切りを天盛りにする。
ほうれん草	250g	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
ゆずの絞り汁	大さじ2	
だし汁	大さじ1	
黄ゆずのせん切り	少々	

【1人あたり】 野菜の重量 100g

【1人当り栄養価】エネルギー；30kcal、脂質；0.3g、食物繊維；3.3g
塩分；0.9g

バリエーション

- ・ほうれん草の代わりに白菜でも良い。

