

かぶのなめ茸和え

材料	分量(1人分)	作り方		
かぶ 塩 かぶの茎(葉) うす塩なめ茸ビン	40g 少々 10g 10g	<p>① かぶをいちよう切りにし、塩を振りしばらくおく。 しんなりしたら水洗いして水気をよくしぼる。</p> <p>② ①をなめ茸で和える。</p> <p>③ かぶの茎(葉)はサッとボイルして、小口切り。</p> <p>④ 器に②を盛り、③を散らす。</p>		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
18kcal	0.7g	0.1g	0.4g	

