

## ●無限きのこ

### <栄養量>

エネルギー：60 kcal  
たんぱく質：3.6 g  
カリウム：236 mg  
リン：86 mg  
食塩相当量：0.5 g

### <材料>

エリンギ…30 g  
しめじ…20 g  
えのき…10 g  
ツナ缶…10 g  
〔 鶏ガラスープの素…3 g  
ごま油…2 g (小 1/2)  
塩…0.2 g  
黒こしょう…適量



### <作り方>

- 1、エリンギは石づきを取り、薄切りに。しめじは石づきを取り、手でほぐす。  
えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。
- 2、調味料を全て合わせておく。
- 3、耐熱ボールにきのこ類と油を切ったツナ缶、2の調味料を合わせて軽く混ぜ合わせ、ラップをして500wのレンジで2分加熱する。
- 4、全体を軽く混ぜ合わせ、必要であれば30秒ずつレンジで加熱する。
- 5、器に盛り付け、黒こしょうを振る

◎食材を切って調味料と混ぜてレンジでチンするだけの一品。他の食材に変えていただいても美味しくいただけます。

◎茹でこぼし、水さらしをしていないので、食べる量には注意を