

きくらげの食感が  
アクセント！  
簡単小鉢レシピ



## ポイント

きくらげのコリとした食感がおいしいレシピです。食感を工夫することで、料理に変化をもたせ、単調な料理にアクセントをつけてくれますよ。

## 材料(1人分)

ほうれん草	60g
黒きくらげ	1g
パプリカ	3g
ごま油	1g
鶏がらスープの素	0.2g
塩	0.3g
こしょう	少々

## 作り方

- ①ほうれん草は、食べやすい大きさに切ります。※
- ②黒きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切ります。
- ③パプリカは小さく細切りにします。
- ④ほうれん草、黒きくらげ、パプリカは、ごま油で炒め、鶏がらスープの素、塩、こしょうで味付けして出来上がりです。

※ほうれん草は、カリウム制限が必要な方、柔らかくして食べたい方は、下茹でしてください。

## 栄養量

エネルギー 27kcal たんぱく質 1.7g カリウム 316mg リン 29mg 食塩 0.4g