

# 小松菜ときのこの炒めサラダ

材料 | 6人分

小松菜...3把(600g)

生しいたけ...12個(200g)

マッシュルーム...18個(200g)

ベーコン...3枚(60g)  
(薄切り)

サラダ油...大さじ2

しょうゆ...大さじ1・1/2

ケチャップ...大さじ1・1/2

酢...大さじ1・1/2

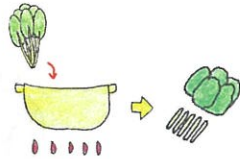
みけ酒...大さじ1・1/2

砂糖...大さじ1・1/2

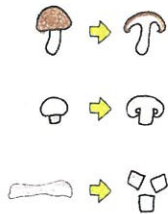
しお塩...小さじ1  
(気持ち少なめ)

ブリーツレタス...6枚  
(ちぎる)

1 小松菜はゆでて水に取り、水気を切って3cmの長さに切る。



2 しいたけとマッシュルームは石づきを削いで薄切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。



3 フライパンにサラダ油を熱して②のきのこを炒め、②のベーコンと①の小松菜、Aを順に加えて炒め合わせ、レタスを敷いた皿に盛り付ける。



120 1人前  
kcal

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# いちごとアセロラのゼリー

材料 | 6人分

いちご...300g

粉寒天...2.5g

水...180ml

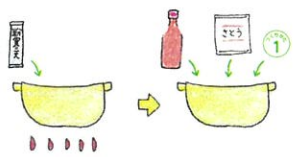
アセロラジュース...180ml

砂糖...25g

1 いちごはヘタを除いて、たてに4つ切りにする。



2 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて、粉寒天が煮溶けたら火を止め、アセロラジュースと砂糖を加えて混ぜる。



3 型に①を入れ、②を流し入れ、冷やしかためる。



48 1人前  
kcal

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---