

# 水菜としめじのあえ物



## 作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4~5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

## 関連するレシピ



鶏の照り焼きセット

## 使用付属品



テーブルプレート

## カロリー

16kcal

## 塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3