



しいたけのアカモクみそチーズ和え



材料（2人分）

アカモク	40g
しいたけ	40g
クリームチーズ	36g
減塩みそ	4g
しょうゆ	2g

作り方

- 1 しいたけは石づきを切り落とし、2分程ゆでる。
- 2 アカモクはさっとゆで、水気をきる。
- 3 クリームチーズはボウルに入れてフォークでなめらかにつぶし、みそ、しょうゆ、アカモクを順に加えながら混ぜる。
- 4 しいたけを3で和える。

1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
88kcal	34.3g	5.4g	6.6g	15.3g		4.0g	397mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
804mg	208mg	129mg	2.2mg	1.2mg	0.11mg	0.50mg	0.9g

