

しいたけと野菜のゴマ酢和え

ゴマの風味と酢の酸味で、少ない塩分でも美味しく食べることができます。きのこ野菜をたっぷり使った、食物繊維やビタミン類がとれる1品です。



材料 (4人分)

しいたけ		4枚
きゅうり		1本
にんじん		80g
豆苗 (水菜、もやしでも可)		80g
すり白ゴマ		40g
酢		大さじ2
⑦ ゴマ油		小さじ2
しょうゆ		小さじ2
砂糖		小さじ2

作り方

- ①しいたけは軸を除いてうす切り、にんじんはせん切りにし、それぞれレンジでしんなりさせ、冷まして水気をしぼる。
- ②きゅうりはせん切り、豆苗は4cm長さに切り、混ぜ合わせてレンジでしんなりさせ、冷まして水気をしぼる。
- ③①、②、⑦の調味料をボウルに入れ、混ぜて器に盛る。