



きのこの胡麻酢和え

監修：NTT 東日本関東病院 栄養部

えのきをたっぷり使用したさっぱりとした和え物です。酸味が苦手な方は酢の量を調整してください。

調味料と同時にすりごまを加えてしまうと、すりごまが調味料を吸ってしまうので、最後に加えるのが美味しくいただくポイントです。

●材料(2人分)●

- ・えのき 1パック
- ・パプリカ(赤) 1/5個(30g)
- ・きゅうり 1/4本(25g)
- ・すり白ごま 小さじ2

※砂糖 小さじ1

※酢 大さじ1/2

※塩 少々

※だし汁 大さじ3



■作り方①

- ・えのきは石づきを取って半分に切り、細かくほぐし、茹でて粗熱をとる。
- ・パプリカは横半分に切ってうすくスライスにし、こちらも先に茹でて粗熱をとる。
- ・きゅうりは千切りにする。
- ・※の調味料も先に合わせておく。



■作り方②

- ・ボールに茹でて粗熱をとったえのき、パプリカ、千切りにしたきゅうりを入れる。
- ・合わせておいた調味料を加える。



■作り方③

- ・調味料が全体になじむようにかき混ぜる。



■作り方④

- ・全体に味がなじんだら、すりごまを加えてさらにかき混ぜる。調味料と同時にすりごまを加えてしまうと、すりごまが調味料を吸ってしまうので、最後に加える。



■作り方⑤

- ・器に盛り付けて完成。

★作り方 まとめ

①えのきは石づきを取って半分に切り、細かくほぐす。茹でて粗熱をとる。パプリカは横半分に切ってうすくスライスにし、茹でて粗熱をとる。きゅうりは千切りにする。

②※の調味料を合わせておく。

③ボールに①のえのき、パプリカ、きゅうりを入れ、②の合わせ調味料を加えてかき混ぜる。全体に味がなじんだら、最後にすりごまを加えてさらにかき混ぜる。

④器に盛り付けて完成。