



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉春菊ときのこの白みそごま和え

白みその和え衣は、食材をきれいに見せてくれるため、仕上がりがきれいです。使うきのこは、お好みのものを2～3種類使しましょう。砂糖の量は好みで調節してください。

#### 材料(4人分)

エリンギ	50g	A	白みそ	大さじ2
まいたけ	50g		すりごま	大さじ2
しいたけ	100g		砂糖	小さじ2
春菊	100g		ゆずの皮	適宜

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
66kcal	3.6g	2.7g	40mg	0.6g

#### 作り方

- きのこは根元のかたい部分を除き、食べやすく裂くか切る。春菊は3～4cm長さに切る。
- 鍋にたっぷりの湯をわかし、きのこ、春菊の順に加えてさつとゆでる。すぐにざるにあげ、水気を切り、広げて冷ます。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、②を3～4回に分けて加え、そのつど和える。
- 器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。