



## 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種類使いましょう。砂糖の量は好みで調節してください。

#### 作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。

#### 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  |