

きのこの胡麻和え

【 材料 こども1人分 】

≪ 材料 ≫

しめじ 10g(1cm 幅)、キャベツ 20g(細切り)、小松菜 10g
(1cm 幅)、人参 5g(千切り)、ちりめんじゃこ 2g

A(酢小匙少々、醤油小匙 1/6、砂糖小匙 1/3、すり胡麻小匙
1/3)

【 手順 】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで炒る。
- ② キャベツ、人参、小松菜、しめじをそれぞれ茹で、固く絞る。
- ③ ボールに①②を入れ、A を加えて混ぜ合わせる。



炒ることで風味が増し、旨味がぎゅっと詰まった
ちりめんじゃこが良いアクセントになっています。
酢の酸味が苦手な方はお好みで調節して下さい。