

副食

枝豆と舞茸のごま味噌和え

[1人分] エネルギー：120kcal 塩分：2.2g



材料 [4人分]

- 枝豆：300g
 - 塩：適量
 - にんじん：70g
-
- まいたけ：200g
 - オリーブ油：大さじ1
 - 塩：少々

【A】

- だし汁：1/2カップ
- みりん：小さじ2
- 醤油：小さじ2

【B】

- 白煎りごま：大さじ2
- 白味噌：80g
- はちみつ：小さじ2
- 酒：大さじ1

作り方

1

枝豆は塩を加えた熱湯で茹でて、さやから出しておきます。

2

にんじんは短冊切りにします。焦がさないように注意して【A】で煮て、冷まします。

3

まいたけは石づきを除き小房に分け、オリーブ油と塩をふり、から炒りして冷まします。

4

【B】の煎りごまをすり、他の調味料と合わせます。

5

"1"~"4"を和え、器に盛ります。
