

青菜ときのこのおろしポン酢和え

(一人当たり)

熱量 26 kcal

たんぱく質 2.5 g

塩分 0.4 g



使用材料 (切り方)	2人分		6人分	
青菜 (ほうれん草、小松菜など)	1/2	把	1・1/2	把
きのこ (しめじ、えのきなど)	60	g	180	g
大根 (すりおろす)	50	g	150	g
ポン酢	大さじ 1	杯	大さじ 3	杯

《つくり方》

- ① 青菜はよく洗って根元を切り落とし、2cm幅に切る。
- ② きのこは石突を取ってほぐし、必要があれば切る。
例) しめじ→ほぐす、えのき→2cm幅、椎茸→薄切り
- ③ 鍋に1ℓ程度水を入れて沸騰させ、青菜を入れる。
- ④ 青菜がしんなりとしたら、きのこを加えて合わせ、さっと火を通す。
- ⑤ ④をザルにあげて水にさらして冷ます。
- ⑥ ⑤の水気を絞ってから、ボウルに入れる。
- ⑦ 大根おろしの汁を切って⑥に加える。
- ⑧ ポン酢で和えて仕上げる。

※ きのこはいろいろな種類をたっぷり入れましょう。きのこに豊富に含まれるβグルカンという食物せんいが腸内で働き、免疫力を活性化して身体を守る能力を向上させてくれます。風邪やインフルエンザが流行する季節におすすめの食材です。

※ 大根は葉に近い部分は固くしまって甘味が強いので、おろしやサラダなど生食に、真ん中あたりは柔らかく旨味が強いので煮物やみそ汁に、先端は辛みが強いので炒め物や漬物に適しています。