

献立名 「 野菜ときのこの友禅和え 」

献立の特徴： 友禅染めのような鮮やかさを彩った料理。食物繊維とカルシウムが豊富な一品。食材の彩りを活かした和え物。  
料理のポイント： 季節の緑黄色野菜ときのこを利用。柑橘類の酸味とマヨネーズの酸味のコクを出す。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方	
本しめじ	1パック	きのこは食べやすい長さに切り、人参はせん切りにして酒を振りかけて空炒りにし、ザルに上げ冷ましながら、汁を切る。  小松菜は茹でて食べやすい長さに切り、汁を絞っておく。  しらす干しは熱湯をくぐらせ、ザルで冷まし、カニかまは細くさいて食べやすい長さに切る。  A を調味し、下準備しておいたとレモンの皮のせん切り少々とすりごまを、食べる直前に和える。	
えのき茸	1束		
酒	小さじ1		
小松菜	1袋 (200g)		
人参	40		
カニかまぼこ	2本		
しらす干し	大さじ4		
A {	レモン又は酢		小さじ2
	薄口しょうゆ		小さじ2
	マヨネーズ		小さじ2
	レモンの皮	少々	
	すりごま	大さじ2	

【1人あたり】 野菜の重量 60g

【1人あたり栄養価】エネルギー：78kcal、脂質：4.3g、食物繊維：3.2g

バリエーション

- ・小松菜の代わりにほうれん草でもよい。
- ・カニ蒲鉾を薄焼き卵に変えてもきれい。

