

<料理名>

椎茸なます

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

椎茸の旨味を生かして作ったなますです。

<材料> ※1人分あたり

・大根	40g	・椎茸の戻し汁	10g
・塩	ひとつまみ	・中双	1g
・人参	15g	・うす口醤油	2g
・油揚げ	5g	①	
・干し椎茸	2g	・酢	4g
・	g	・上白糖	2g
		・うす口醤油	1g

<作り方>

- 1 大根はせん切りし塩でもむ。しんなりしたら水気をしぼる。
- 2 人参 油揚げ 戻した椎茸もせん切りにする。
- 3 ②の材料を椎茸の戻し汁で炊きすこし軟らかくなったら中双と醤油で調味し薄めに煮付ける。
- 4 ③の煮付けの粗熱がとれたら大根を加え①の調味料で和える。