



きのこの秋サラダ ー特製胡麻ドレッシングー

【材料 2人分】

- しめじ、まいたけ、えのき……合わせて 150g
- 鷹の爪……少量
- ごま油……大さじ 1/2
- ミントマト……4 個
- アルファルファ……30g
- ベビーリーフ……30g
- かぼちゃ……40g
- いりごま(白・黒)……各小さじ1
- 酢……大さじ 1
- はちみつ……小さじ1弱
- ごま油……小さじ 1
- 塩……1 つまみ

【作り方】

1. きのこはすべて石突きを除き、しめじとまいたけはほぐす。えのきは半分に切ってほぐす。
2. 耐熱ボウルに1と鷹の爪を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で 3 分加熱する。少し混ぜてさらに 2 分加熱する。水気を切り、ごま油を加えて和える。
3. ミントマトはへたを除きよく洗い、半分に切る。かぼちゃは種を除き電子レンジ(600W)で 5 分加熱し、食べやすい大きさに切る。必要に応じて再度加熱し、粗熱をとる。
4. 器にアルファルファとベビーリーフを盛り付け、2のきのこミックスと、3のトマトとかぼちゃを乗せる。併せておいた●の調味料をまわしかけて完成。

