

# きゅうりとえのきのごま酢和え

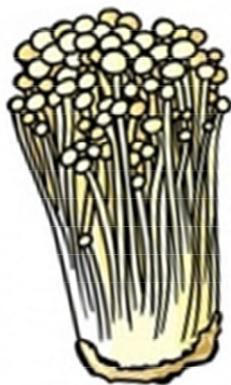


## 材料【4～5人分】

きゅうり	2本	酢	大さじ2	} A
えのきたけ	1/2株	淡口醤油	小さじ2	
にんじん	1/3本	砂糖	大さじ1/2	
すりごま	小さじ1			

## ～ 作り方 ～

- ① きゅうりは輪切り、えのきたけは石づきを切り半分に切ってほぐしておく。  
にんじんは千切りにしておく。
- ② きゅうり、えのきたけ、にんじんをさっと茹でる。
- ③ ②によく混ぜ合わせた調味料Aを加え、和える。
- ④ ③にすりごまを加え、仕上げる。



えのきたけは、きのこの中でもビタミンB1が特に多く含まれていて、疲労回復効果があります。  
茹で過ぎに注意してシャキシャキとした歯触りを楽しみましょう。