

# まいたけの 白和え

エネルギー：113,08kcal (1人前)  
食塩相当量：1.47g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

コリコリしたまいたけの食感と風味が甘めの和え衣によく合います。

料理 近藤由香子

## ■材料 2人分

まいたけ(長さ半分に切り、ほぐす)・・・1パック  
人参(細切り)・・・・・・・・・・・・・・1/4本  
さやえんどう(斜め切り)・・・・・・・・・・5枚

A  
だし汁・・・・・・・・・・・・・・100ml  
うす口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1・1/2  
絹ごし豆腐(水切り)・・・・・・・・・・1/4丁

B  
白ごま・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・・少々

## ■作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、人参、まいたけ、さやえんどうの順に加えて火を通し、汁気を切っておく。
- ②ボウルに水切りした豆腐、Bを入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③②に①を加え、さっと和えて器に盛る。

Point!

まいたけは煮すぎると煮汁が黒くなります。  
いい食感が残るようにさっと煮て、  
食べる直前に和えましょう。

