

ヘルシークッキング きのこ入りお蕎麦 材料 (4人分)

お蕎麦

白ゴマ 大さじ2

ゴマ油 小さじ1

半分にカットした好みのきのこ 270g

厚めにスライスしたしいたけ 100g

細切りにしたしょうが (皮をむく) 3 cm

にんじん (中ぐらい) 1本

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

わさび 小さじ1



作り方

1. ビジョン 1.5L ソースパン (またはお持ちのお鍋) でパッケージの表示のとおりお蕎麦をゆで、水をきっておく。
2. フライパンを強火にかけ、1分ほどゴマを炒る。別のお皿にあけ、冷ましておく。
3. ゴマを炒ったフライパンに油を入れ、中火にかける。きのこしょうがを入れ、やわらかくなるまで2分ほど炒める。火からおろし、5分ほどさましておく。
4. 冷ましている間に、にんじんをピーラーでリボン状にしておく。
5. フタつきの空びんなどにみりん、しょうゆ、わさびを入れよく振っておく。
6. パイレックス ミキシングボールで、お蕎麦、きのこ類、にんじんをドレッシングである。炒ったゴマをのせ、いただく。