

3種のキノコの胡麻カンタン酢づけ

<材料> (2~3人前)

しめじ 100g

エリンギ 100g

えのきだけ 100g

ミツカン カンタン酢 大さじ3

白すりごま 大さじ2

使用調味料

 **mizkan**
すかて、いのちにもわるもの。



<作り方> (調理時間10分)

1. しめじとエリンギ、えのきだけは石づきを切る。しめじは小房にする。(お子さんにぜひ)
エリンギは手で割く。(お子さんにぜひ)
えのきは3等分の長さに切る。(できるお子さんにぜひ)
2. 耐熱皿に1を広げて並べて、ふわりとラップをする。
600wの電子レンジで4~5分加熱する。(お子さんにぜひ)
取り出し、ラップを外す。(ここは大人の方が)
3. カンタン酢とごまを2に入れて(お子さんにぜひ)混ぜる。(熱いのでやけどに注意)
少し冷めたら、出来上がり。



ポイント

きのこはお子さんに
ほぐしてもらいやすい食材です。
普段のお手伝いにも。
カンタン酢で味が決まります！
すりごまでアクセントに。
大人用は練りカラシを少し入れたり、
和風なら、わさびもよく合います。