

しいたけの酢味噌和え



作り方

- ① 干し椎茸はゆっくりと水に戻す。細長く切る。
- ② 鍋に酒・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- ③ 味噌・酢・砂糖・ちりめんをよく混ぜあわせて、②を入れて和える。

※好みで練りからしを加えてもよい。

材料（4人分）

干しいたけ	小20枚
ちりめん又は花かつお	少々
下味	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
合わせ酢	
味噌	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
すりごま	適量
練りからし	適量

干し椎茸はビタミンDが多く含まれています。
骨粗鬆症予防にもなり、手軽にできて美味しいです。

