



## なめこと菊のごま和え

### 【材料】 (5人分)

- ・ねりなめこ 200 g
- ・菊 100 g
- ・セロリ 少々
- ・ごまドレッシング 少々
- ・酢(菊を茹でる時) 少々



### POINT

ごまドレッシングで和えているが、  
ポン酢などでも応用できる

彩りににんじん等を加えてもOK

### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら酢を少々入れ菊をさっと茹で、冷水で冷やしザルにあげ水気を切る。
- ② セロリは食べやすい大きさに切る。
- ③ ねりなめこと①、②を混ぜ合わせ、ごまドレッシングをかける。

### カロリー表示

(1人分)

エネルギー	61kcal
食物繊維	1.8g
たんぱく質	1.3g
脂質	4.8g

