



なめこ生姜和え

【材料】 (5人分)

- ・ねりなめこ 200 g
- ・生姜 60 g
- ・白ごま 少々
- ・砂糖 少々
- ・薄口醤油 少々



POINT

白ごまを使用しているが黒ごまや、すりごま等でも代用できる。

濃口醤油でもよいが、色が黒っぽくなるため薄口醤油を使用している。

【作り方】

- ① 生姜を千切りにする。
- ② 砂糖、醤油を混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ③ ねりなめこに切った生姜、白ごまと合わせ調味料を入れ、和える。

カロリー表示

(1人分)

エネルギー	13kcal
食物繊維	1.4g
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g

