

きのこもやしと梅肉の和え

プリプリなきのこと、シャキシャキもやしの組み合わせで、
食感がクセになる和え物☆

マクロビオティック料理教室～G-veggie～のはりまや佳子先生が考案して下さったメニューです。

■材料（4人分）

- しめじ→100 g
- えのき→100 g
- もやし→1 袋
- 大葉→6 枚
- かぼちゃの種→20 g
- 梅干しペースト→大さじ 1
- 和の玄米オイル→少々
（梅酢→少々）



■作り方

- 1、 しめじとえのきはいしづきを取り、手でほぐしておく。
- 2、 大葉は細い千切りにしておく。
- 3、 かぼちゃの種はロースト（乾煎り）しておく。
- 4、 鍋に湯を沸かし、沸騰したら一つまみの塩を加え、えのき、しめじ、もやしの順にそれぞれ茹でる。
- 5、 茹で上がったらザルにあげて冷ましておく。
- 6、 ボウルに練り梅と和の玄米オイルを入れ5を加え、かぼちゃの種と刻んだ大葉を2/3だけ入れ、味をみる。ここで味が薄ければ梅酢を加えて整える。
- 7、 器に盛り、残り的大葉で飾る。

■メモ(コツ、ポイント)

* しめじとえのきは一本ずつ丁寧に手でほぐすと、更に美味しく仕上がります♪

マクロビオティックスクール～G-veggie～

ホームページ→<http://g-veggie.com/>

ブログ→<http://blog.g-veggie.com/>