



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成26年1月

## きのこキャベツのゆかり和え



### 材料(4人分)

キャベツ	200g(中1/8個)
えのき茸	60g
なめこ	25g
焼きちくわ	1本
プチヴェール	1~2枚

### 【A】

ゆかり	13~15g
顆粒だし	少々
しょう油	少々



### 作り方

- ①キャベツは2cmくらいのざく切りにする。
- ②①のキャベツときのかを蒸す。
- ③焼きちくわはオーブントースター等でさっと焼き、小口切りにする。
- ④②、③の材料をAの調味料で混ぜ合わせ皿に盛り、プチヴェールを飾る。