



一人分の  
エネルギー

81kcal

一人分の  
塩分

0.7g

## 材料 (2人分)

黒あわび茸 40g  
きぬさや 10枚

a [ 白いりごま 30g  
(すりごま)  
濃口しょうゆ 大さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1  
砂糖 15g

## 黒あわび茸の胡麻和え

### 作り方

- ① 黒あわび茸は3mmにスライスしてレンジで火を通し冷ましておく。
- ② きぬさやは硬めに茹でて千切りにし、水気をとっておく。
- ③ ①、②とaを合わせる。

### Point

少し濃いめに味付けすれば、お弁当のおかずにもGood!