

# なめたけあえ

## 副菜



なめたけの旨味を活かした、簡単に作れる和え物です。

シャキシャキとした食感も楽しめて、なめたけが味付けの主役なので、忙しい日にも作れる一品です。

### 【材料】 大人 4 人分

ほうれんそう …………… 1/2 束  
もやし…………… 1/2 袋  
にんじん(中サイズ)…………… 1/3 本  
なめたけ…………… 50g  
しょうゆ…………… 小さじ 1

### 【作り方】

- ① ほうれんそうはざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ② ほうれんそう、もやし、にんじんを茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ ②になめたけと醤油を加えて混ぜる。