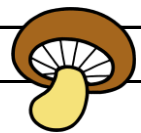




焼きしいたけのおろしあえ



材 料	4人分	作 り 方
しいたけ	16個	1 しいたけは、軸を切り除いてグリルで焼き色がつくまで焼いて半分に裂く。
かいわれ大根	40g	2 かいわれ大根は、根元を切り落として長さを半分に切る。
大根おろし	2カップ	3 ボウルに大根おろし・ポン酢醤油・①を入れて和える。
ポン酢醤油	小さじ4	4 器に③を盛り付け、②を散らす。

♥ ちょっと豆知識 ♥

しいたけは、食べる前にヒタを上にして30～60分天日乾しにすると血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きのあるビタミンDが増えます。