

# たっぷりきのこの マリネサラダ

簡単サラダ



菌活に  
ぴったり♪

## 【材料】 (4人分)

シメジ	1パック
シイタケ	1パック
エノキダケ	1パック
人参	1/2本
ブロッコリースプラウト	1パック
お好みのフレンチドレッシング	1/2カップ

## 【下準備】

- ① シメジは、石づきを取りのぞき2、3本ずつに分ける。
- ② シイタケは、石づきを取りのぞき4等分する。
- ③ エノキダケは、根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
- ④ 人参は千切りにする。
- ⑤ ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。



## きのこの保存法

きのこは、石づきを取って、カットした状態で冷凍保存すれば、すぐ調理に使えます♪

## 【作り方】

1. 耐熱容器に①～③のきのこを入れ、ラップをかけて電子レンジでしんなりするまで加熱する。  
(目安2～3分)
2. 1.のきのこ、④の人参をボウルに入れて和え、粗熱を取る。
3. 2.に⑤のブロッコリースプラウトを入れ、フレンチドレッシングで和えて、できあがり。