

新潟の秋の風物詩！



鮮やかな色のかきのもとが食卓に彩りを添えてくれます。

かきあえなます

【材料（約4人分）】

- ・干しいたけ…………… 2g
（水に戻しスライス）
- ・にんじん（せん切り） …… 20g
- ・つきこんにゃく…………… 60g
- A {
 - ・しょうゆ…………… 小さじ1/2
 - ・砂糖…………… 小さじ1/2
 - ・みりん…………… 小さじ1
 - ・干しいたけの戻し汁… 適量
- ・きゅうり（輪切り） …… 60g
- ・れんこん（いちょう切り） … 60g
- ・かきのもと（がくをとる） …… 8g
- ・茹で用の酢…………… 適量
- B {
 - ・白すりごま…………… 6g
 - ・白ねりごま…………… 4g
 - ・砂糖…………… 小さじ1/2
 - ・酢…………… 小さじ1/2
 - ・しょうゆ…………… 小さじ1
 - ・塩…………… 少々

【作り方】

- ① 干しいたけ、にんじんを切り、つきこんにゃくを、Aと一緒に鍋で煮て冷ます。
- ② れんこん、かきのもとには酢を入れたお湯で茹でて、冷ます。きゅうりはお湯で茹でて冷ます。
- ③ Bを混ぜ合わせておく。
- ④ ①と②、Bを混ぜ合わせたら、できあがり。



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください☆