

## 魚沼きのこアイデアレシピ 本格おかず

### ～ きのことおいもの最強ヘルシーサラダ ～

#### 【 材料・分量（5人分） 】

- ・しいたけ：1～2個（枚）
- ・まいたけ：1袋
- ・エリンギ：2～3本
- ・ぶなしめじ：1袋
- ・さつまいも：1本
- ・じゃがいも：2～3コ
- ・さといも：2～3コ
- ・にんじん：小1/2本
- ・ベーコン：3枚
- ・オリーブオイル：大さじ1
- ・（飾り用）ゆでた枝豆：少し
- 『 マヨネーズ：大さじ2 出汁醤油：小さじ1/2 塩、こしょう：少々 』

#### 【 作り方 】

いも類とにんじんは皮をむいて適当な大きさに切り、いも類は水にさらしてあくを抜く  
鍋に と水を入れ、竹串がすっと通るくらいまで茹でる  
きのこ類は適当な大きさに切り、短冊状に切ったベーコンと一緒にオリーブオイルで炒める  
ボールに と を合わせ、 の調味料で味付けする  
茹でた枝豆を飾って出来上がり！

#### 【 料理時間 】 20～25分

#### 【 考案者 】 「きのこっこ」さん（三重県伊勢市）

#### 【 考案者さんのコメント 】

大スキなきのこと大スキなおいもを出会わせたくて出来たサラダです。  
食物繊維たっぷりの最強ヘルシーサラダになりました。色んなきのこ色んなおいもの食感が食べて楽しい です。

冷たくても温かくてもどっちでもおいしいですよ。夏バテ防止にたっぷり食べたいお味...  
こどもたちも大スキです！

