

# 魚沼きのこレシピコンテスト 優秀作品！

～ きのこの夏 2011 ～

## 【 材料・分量（1人分） 】

- ・まいたけ：20g
- ・えのきたけ：20g
- ・ぶなしめじ：20g
- ・オクラ：1本
- ・きゅうり：半分(1/2本)
- ・生姜：5g
- ・かにかまぼこ：1本
- ・もずく：1カップ
- 『 ポン酢：大さじ1 ・マヨネーズ：小さじ1 ・うめぼし5g 』

## 【 作り方 】

きのこをタッパに入れ電子レンジで1分加熱し、冷ます  
きゅうり・生姜は千切り、おくらはゆでて小口切りにし、かにかまぼこはほぐしておく  
を混ぜ合わせてソースをつくる  
のきのこと生姜、かにかまぼこ、もずくを のソースと合わせる  
器にきゅうり、おくらを盛り、 をのせて出来上がり

【 料理時間 】 15分

【 考案者 】 「まちゃ 」さん（南魚沼市）

## 【 考案者さんのコメント 】

きのこは何でもOKです。何種類も入れるとうまみがアップしておいしいよ！  
もずくとうめぼしの酸味、生姜でさっぱりとしていて食欲がなくても食べやすい。  
マヨネーズが酸味をマイルドにしてくれるので酸っぱいのが苦手でも大丈夫です。  
そばなどの麺類、冷やご飯にのせてもいいでしょう！

