

## きのこの洋風白和え



🍴 1人前/約166kcal

🕒 調理時間/約15分

### 🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ恵み・・・1/2パック

にんじん・・・1/8本

木綿豆腐・・・1/2丁

クリームチーズ・・・50g

#### 【A】

醤油・・・小1/4

砂糖・・・小2

塩・・・少々

黒こしょう・・・適宜

### 🍴 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、にんじんは千切りにする。
- 2 耐熱容器に(1)を入れラップをかけ、レンジで加熱（600Wで約2分）後、塩を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。
- 3 よく水きりした豆腐、常温にもどしたクリームチーズを、別々のボールに泡立て器で混ぜ、滑らかになったらAを加えてひとつに混ぜ合わせる。
- 4 (3)に(2)を加えて和えたら器に盛り、お好みで黒こしょうを振ってできあがり。

※レンジの加熱時間は機種によって差がありますので、様子を見ながら加熱してください。