

栄養を丸ごといただく蒸し料理


## 春キャベツときのこの蒸しサラダ


キャベツの甘みとときのこのうま味をオリーブ油でシンプルに



### 材料 (2人分)

雪国まいたけ	・・・	1/2パック	
雪国えりんぎ	・・・	1/2パック	
雪国しめじ	恵み	・・・	1/2パック
春キャベツ	・・・	1/4玉	
白ワイン	・・・	大さじ1 (なければ日本酒でも可)	
すりおろしチーズ (粉チーズ)	・・・	大さじ2	
オリーブ油	・・・	大さじ1	
塩・こしょう	・・・	適量	

 1人前/約157kcal

 調理時間/約15分

### 作り方

- 1 キャベツは1/4玉をさらに1/3に切る。
- 2 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、少し深さのある器に(1)とともに並べて白ワイン (なければ日本酒でも可) をふり、10分ほど蒸す。
- 3 塩・こしょうをして、オリーブ油とチーズをかけてできあがり。

※お好みでシーザードレッシングなどをかけても！