

# 生マッシュルームのサラダ

マッシュルームは、  
捨てることなく  
ごみゼロ！



## <材料> (2人分)

ブラウンマッシュルーム(150g)

塩(2g)

レモン汁(レモン1/4個分)

ニンニクオイル(小さじ1)※オリーブオイルにニンニクのみじん切りを漬けたもの。

<仕上げ用>

オリーブオイル(大さじ2)

ペコリーノチーズ(適量)



レモンをボウルに  
すりつけて混ぜる。



マッシュルームを普段は加熱して食べるという方も多いのではないのでしょうか？マッシュルームは、生でも食べられるので、切って和えるだけの簡単レシピ。

秋の味覚マッシュルームを、いつもと違う食感と味わいでお楽しみください。

## <作り方>

- ① マッシュルームを少し厚めにスライス。
- ② ボウルにマッシュルーム、塩、レモン、ニンニクオイルを入れ混ぜる。  
※レモンの皮ごとフォークで刺して、ボウルにこすりつけて混ぜると風味が増します！
- ③ お皿に盛り、オリーブオイル、ペコリーノチーズをかけ完成。



スライスした  
ペコリーノチーズを  
かけて完成！