



きのこのマリネ

低カロリーで食物繊維たっぷりの
旬のきのこをたくさん使ったマリネです。
常備菜におすすめの一品です。

材料（4人分）

【1人分】	
エネルギー：89kcal／食物繊維：3.7g／ビタミンD：2.1μg	
しめじ	100g
えのき茸	100g
舞茸	100g
エリンギ	100g
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
濃口醤油	大さじ1
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 しめじ、えのき茸、舞茸、エリンギの石づきを切り落とす。
- 2 しめじ、舞茸は小房に分ける。
エリンギは3～5mm幅、えのき茸は半分に切る。
- 3 フライパンに2を入れ、塩、ブラックペッパーをふり、
中火で炒め、軽く焦げ目がついたら蓋をして3分蒸し焼きにする。
- 4 ボウルに濃口醤油、酢、オリーブオイル、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- 5 3を4に入れ、混ぜ合わせる。
- 6 冷蔵庫で冷やして器に盛り付け完成。

Point

焦げ目を少し付けることで香ばしさ
やきのこの風味が増します。
酸味が足りない場合は酢やレモン汁
をお好みで調整してください。

詳しくはこちら

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

