



【きのこのマリネ】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
73	2.3	6.3	0.5	3.0

材料 (4人分)	作り方
しめじ…1パック えのき茸…1パック エリンギ…1パック 【A】 オリーブオイル…大さじ2 酢…大さじ1 塩…ふたつまみ こしょう…少々 赤唐辛子…1本 (種をとっておく)	① きのこは石づきをとり小房に分け 食べやすい大きさに切る。 ② ボウルに【A】の調味料を入れ 混ぜ合わしておく。 ③ フライパンに油を引かずにきのこを 入れて火をつける。しばらくその ままにして焦げ目をつける。 ④ ②に③のきのこを入れ和える。 ポイント！ きのこの常備菜。きのこは何でもOK！赤唐辛子 は入れなくても良いが入れると味が引き締まる。