

キッチンGAMA



旬の味(秋)
シリーズ

☆旬の味レシピ(秋)☆
きのこのマリネ

【材料】4人分



A

しめじ	1パック(約100g)
まいたけ	1パック(約100g)
エリンギ	1パック(約100g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2弱
オリーブ油	大さじ2弱
酢	大さじ1

【作り方】

- ①しめじ・まいたけは1口大にほぐし、エリンギは一口大に切る。
- ②耐熱容器に①のきのこAの調味料と一緒にに入れて混ぜ合わせる。
- ③ラップをして600W 2分かけ、取り出して混ぜ合わせてから更に、2分加熱をする。

【管理栄養士のワンポイント】

材料のきのこはえのき・しいたけなどお好きなもので代替えできます。きのこのマリネは旨味がたっぷりなので、お肉と一緒に炒めたり、焼き魚の添えやパスタのソースに活用するのもおすすめです。

秋が旬のきのこはビタミンB1、B2、ビタミンD、ミネラル、食物繊維を多く含み、特に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの供給源になります。また、低カロリーなので食べ過ぎ防止にも☆



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
62 kcal	2.1g	2mg	0.6mg	0.7g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

