



きのこのマリネ

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピピ
おいしい



調理レベル ☆☆☆

一人分のエネルギー

38 kcal

食塩相当量

0.7 g

材料 (2人分)

- 生しいたけ…………… 20g (1個)
- エリンギ…………… 60g (1本)
- しめじ…………… 50g
- 黄色パプリカ…………… 30g

● マリネ液

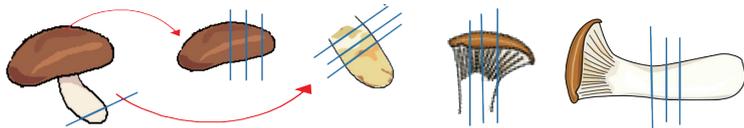
- 酢…………… 大さじ 2
- 水…………… 大さじ 2
- 砂糖…………… 大さじ 1
- 塩…………… 3つまみ
- こしょう…………… 少々



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1** 生しいたけは石づきを取り、軸を分け、かさの部分を薄切りに、軸の部分を輪切りにする。エリンギは、上の部分は、薄切りに、軸の部分は、輪切りにする。



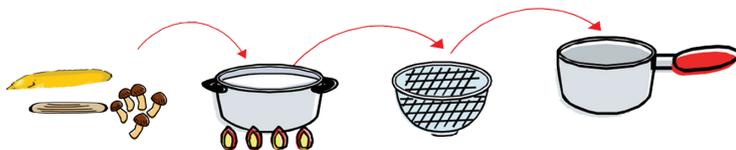
- 2** しめじは、小房に分ける。黄色パプリカは、食べやすく薄切りにする。



- 3** 鍋にマリネ液を入れ、ひと煮立ちさせる。



- 4** 別の鍋にお湯を沸かし、きのこ類、黄色パプリカの順でゆで水気を切り、熱いうちに**3**のマリネ液につける。



たっぷりのきのこ
をおいしくいた
だける料理です！
きのこの種類は、
お好みで変えら
れます！

