

きのこのマリネ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:55kcal

食塩相当量:0.6g



材料(作りやすい量)

好みのきのこ(しめじ、250g
えのき、えりんぎ、しい
たけなど)

しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
こしょう	少々

きのこはビタミンDを多く含みます。

ビタミンDは油に溶けるため、炒めたり和え物に油を加えたりして、油と一緒に食べるのがおすすめです。

作り方

- ① きのこの石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② きのこを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ③ きのこの上下を返すようにまぜて、再度電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ④ 調味料と③を和える。