

⑨きのこのマリネ

材料（4人分）

まいたけ	1パック
えのき	1パック
しめじ	1パック
しいたけ	4枚
にんにく	1かけ
パセリ	適量
鷹の爪	1/2本
オリーブオイル	大さじ2.
白バルサミコ酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

- ① まいたけ、しめじは石づきを除いて小房に分ける。しいたけは石づきを除いて、四つ切りにする。えのきたけは根元を落として、長さを半分に切り、ほぐす。にんにくはみじん切りする。鷹の爪は種を取り、小口切りする。パセリはみじん切りする。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにくと鷹の爪を入れ火にかける。香りがたってきたらきのこを加え、強火でよく炒める。塩小さじ1/2、こしょう少々で調味し、火を止めて白バルサミコ酢、オリーブ油大さじ1を加えてひと混ぜする。

一人分栄養価

エネルギー 73kcal 蛋白質 2.4g 塩分 0.6g