

【枝豆とキノコのマリネ】

食物繊維が豊富に含まれるキノコ類には、コレステロールや中性脂肪を体外へ排泄する働きがあり、コレステロール値の低下が期待できます。

〈材料〉 2人分

枝豆 さや付き 250g

しめじ 1パック

エノキ 1/2袋

エリンギ 2本

シイタケ 2枚

にんにく 1片

赤唐辛子 1本分(輪切り)

オリーブオイル 大匙1

白ワイン 大匙1

酢 大匙1

醤油 大匙1

塩コショウ 少々



〈作り方〉

- ①枝豆の下処理をする。枝豆の先端部分をはさみで切り落とす。さっと洗ってからボウルに移し、塩大匙1を振り揉みこむ。鍋に1Lの水と大匙1の塩を加え沸騰させる。塩がついたままの枝豆を入れ、再沸騰してから弱火で5分茹でる。ザルにあげて水気をきる。粗熱が取れたら、さやから豆を出す。
- ②しめじは石突をとり小房に分け、エノキは石突をとり縦を二等分する。シイタケは軸をとり、1cm幅に切る。エリンギは縦半分になり、薄切りにする。にんにくは潰しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し中火でにんにくを薄く色付くまで炒め、唐辛子を加えてさっと炒める。
- ④キノコ類を加えしんなりするまで炒め、塩コショウで味を調える。
- ⑤白ワイン、酢、醤油を加えて、全体に混ざったら火を止める。
- ⑥器に盛りつける。

(一人分) エネルギー147kcal たんぱく質 11.0g 塩分 0.9g