副食

きのこのマリネ

［1人分］エネルギー：32kcal　塩分：0.7g　たんぱく質：2g　脂質：1.8g　食物繊維：2.7g

材料［4人分］

- えのきたけ：100g
- まいたけ：100g
- しめじ：100g
- オリーブオイル：大さじ1/2
- にんにく：5g
- 醤油：小さじ1/2

【A】

- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- 赤唐辛子：1/2本
- レモン汁：30cc

作り方

1
まいたけ、しめじは石づきを取り小房に分けます。えのきたけは石づきを取り、3等分に切ります。種を取った赤唐辛子と、にんにくはみじん切りにします。

2
フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出てきたら、"1"のきのこを炒めて醤油を加えます。

3
【A】を混ぜ合わせます。そこに"2"を加えて、味がなじむまで浸けておきます。