



## おすすめレシピ

～食物繊維たっぷりシリーズ～

# 「きのこの ピリ辛マリネ」

Vol.117 (平成 29 年 9 月号)

1人分あたり  
41kcal  
食物繊維 2.9g  
塩分 0.4g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

きのこに多く含まれる食物繊維は、便秘予防や血糖値の上昇を抑える効果があるとされています。

また、カロリーが低いので、ダイエット中の方にもおすすめの一品です。

#### 【材料(2人分)】

・しめじ	1/2 房(50g)	
・エノキタケ	1/4 株(50g)	
・しいたけ	3 個	
A {	・酢	大さじ 1
	・みりん	大さじ 1/2
	・しょうゆ	小さじ 1
	・ごま油	小さじ 1/2
	・唐辛子	1/4 本
・コショウ	少々	

#### 【作り方】

- ① しめじは石づきを除き、小房に分けます。エノキタケは根元を落として長さを半分に切り、ほぐしておきます。しいたけは石づきをとり、5mm程度の薄切りにします。唐辛子は種を取り除いて、輪切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、①のきのこをさっと茹でます。
- ③ ザルにあげて水気を取り、Aと合わせます。
- ④ 冷蔵庫で冷やして、味をなじませます。  
(1時間後くらいからおおいしくいただけます。)

栄養士 太田 由希子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。