

きのこのあっさりポン酢マリネ

【材料 (2人分)】

まいたけ	1パック
しめじ	1パック
ショウガチューブ	1cm くらい
ぽん酢	小さじ2
水	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
小ネギ	4本



【栄養価(1人分)】

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.5g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.5g
ビタミンD	2.7 μ g
食物繊維	3.7g

お皿を取り出すとき
はやけどに注意！

【作り方】

- ① まいたけは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② しめじは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 小ねぎは水洗いし、根元を切り落として1cm くらいにキッチンバサミで切っておく。
- ④ 電子レンジで使える深めの皿にまいたけ、しめじ、ぽん酢、水を入れてふんわりとラップをかけて600W のレンジで2分加熱する。
- ⑤ 皿を取り出し、ショウガチューブを加えて、一度かき混ぜてもう一度2分加熱する
- ⑥ しんなりとしたら、オリーブオイルを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 器に盛り付け、小ねぎをちらして完成！

◎このレシピのポイント

- ・まいたけにたくさん入っているビタミンDはじょうぶな骨をつくることに役立つよ！
- ・まいたけにたくさん入っている食物繊維は腸を元気にするよ！
- ・ガス、包丁不使用！
- ・外ヶ浜町特産のまいたけを使っているよ！

