

【第31回／平成25年10月号】

きのこのマリネ を紹介します。

きのこは低カロリーなうえ食物繊維が多く含まれています。椎茸にはビタミンDが多く含まれて骨粗鬆症予防に、また、舞茸にはビタミン類が多く含まれていますので、口内炎や、肌荒れを防ぐ効果があるので女性には積極的に食べて欲しい食材の一つです。

今月は、きのこのマリネ2種類の紹介です。きのこをたっぷり使い、酢と油を用いたマリネと、酢をレモン汁に代え、さらにカロリーを低くしたさわやかなマリネですので、ぜひお試しください。



きのこのマリネ

材 料(4人分)

・椎茸	1パック	A	酢	大さじ3
・舞茸	1パック		砂糖	小さじ1
・しめじ	1袋		塩	小さじ1
・えのきたけ	1袋		油	大さじ1
・あさつき	1~2本			

＝作り方＝

1. 椎茸は石づきを落として、4等分にする。舞茸は食べやすいようにほぐす。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。えのきたけは石づきを切り落とし、半分に切る。あさつきは小口切りにする。
2. Aをあわせてマリネ液を作る。
3. しめじ、椎茸、舞茸、えのきたけの順に沸騰したお湯に入れて、サッと茹でる。
4. 茹であがったら、水けを切って温かいうちに2のマリネ液に入れて、味をなじませる。＜水をかけて冷まさないように＞
5. 粗熱が取れたら器に盛り、あさつきをかけて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	64kcal
タンパク質	4.3g
脂質	3.6g
炭水化物	9.4g
カルシウム	3mg
塩分	1.3g
食物繊維	5.1g