

きのこの柚子胡椒マリネ

【材料4人分】

しめじ 80g

エリンギ 80g

しいたけ 80g

えのき 80g

オリーブ油 小さじ2

柚子胡椒 0.8g(少々)

こいくち醤油 小さじ2弱

あさつき 少々

} A

【作り方】

- ①きのこ類を一口大に切る。
- ②少量のオリーブオイル(分量外)で炒める。
- ③Aを混ぜ合わせ、炒めたきのこを漬け込む。
(※あさつきはAの中に混ぜ合わせても、
盛付の時に上に散らしてもOK)



【栄養価】

エネルギー 36kcal

塩分 0.2g

【ポイント】

- ・食物繊維たっぷりのきのこ料理！エネルギーを気にせず、常備菜として食卓へ！
- ・柚子胡椒の香りでおいしく減塩できます。