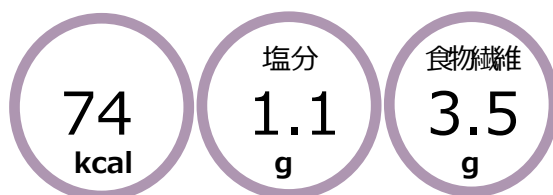


きのこほうれん草の和風マリネ

食物繊維の豊富なきのこほうれん草を使った一品です。レタスやミニトマトを添えてサラダにもアレンジできます。きのこは好みで、まいたけやしいたけに変えてもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 3.5g 脂質 2.4g 炭水化物 10.6g

●材料（2人分）

・しめじ	1/2 袋(50g)
・えのき茸	1/2 袋(50g)
・エリンギ	1 本(30g)
・長ねぎ（斜め薄切り）	20g
・ほうれん草	4 株(100g)
・油	小さじ 1
・おろしニンニク（チューブ）	小さじ 1/2
・パセリ（乾燥）	小さじ 1/2

<A マリネ液>

・酢	大さじ 3
・濃口しょうゆ	小さじ 2
・砂糖	小さじ 2
・顆粒だし（和風）	小さじ 1/3(1g)

●作り方

- ① <A>を混ぜ合わせ、マリネ液を作ります。
- ② しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐします。えのき茸は石づきを取り、半分に切ります。
エリンギは石づきを取り、縦・横半分に切ってから薄切りにします。
- ③ ほうれん草は根元を切り落とし、水で洗って 3cm の長さに切ります。
- ④ フライパンに油をひき、②を中火で炒めます。しんなりしてきたら、長ねぎ（斜め薄切り）、ほうれん草、おろしニンニクを加え炒めます。
- ⑤ 火が通ったらマリネ液を加え混ぜます。
- ⑥ 火を止めてパセリを入れ混ぜます。1～2 時間冷蔵庫で寝かせ、味を馴染ませたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局