

さっぱいきのこのマリネ



《材料(2人分)》

エリンギ	50g
まいたけ	50g
しめじ	50g
にんにく(チューブ)	2g
レモン果汁	12g
こいくちしょうゆ	6g
オリーブ油	8g

~作り方~

- ① しめじは石づきを落とし、手でほぐす。
まいたけも、ほぐしておく。
- ② エリンギは縦横半分に切り、うす切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ弱火で炒める。香りがたったら、①と②を加え中火で炒める。全体がしんなりしたら、しょうゆを加え、なじませてから火からおろす。
- ④ ③をボウルに移し、粗熱が取れたらレモン果汁を加え混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で30分冷やす。

栄養価(1人分)

エネルギー	61 kcal
炭水化物	4.9 g
脂質	4.4 g
たんぱく質	2.2 g
塩分	0.5 g