

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆きのこのマリネ◆◇

1人分エネルギー：92kcal

塩分：1.5g

### <材料：2人分>

- エリンギ・・・・・・・・1本
- しいたけ・・・・・・・・2枚
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- ◆赤唐辛子・・・・・・・・1/2本
- ◆酢・・・・・・・・大さじ2
- ◆だし汁・・・・・・・・大さじ3
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2
- ◆塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ◆オリーブオイル・・・大さじ1



### <作り方>

- ① エリンギは半分の長さに切り、縦にも半分に切り、薄くスライスする。  
しいたけは石づきを取り、スライスする。  
しめじは小房に分けておく。
- ② 赤唐辛子は種を取り、輪切りにしておく。
- ③ 耐熱容器に①をのせ、混ぜ合わせておいた◆を上からかける。
- ④ 電子レンジで4～5分加熱する。

