

# 簡単！野菜レシピ 13



## きのこのマリネ

<材料>	<4人分>
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
えのきだけ	1袋
エリンギ	1パック
オリーブオイル	大さじ1・1/2
塩	少々
ハーブミックス	適量
ワインビネガー	大さじ1・1/2



### <作り方>

- ① まいたけ・しめじ・えのきだけ・エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を強火で炒め、塩とハーブミックスを入れて混ぜて火を止める。
- ③ ②を保存容器に入れてワインビネガーをかけてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

### <メモ>

- ・チキンソテーにのせたり、茹でたパスタと和えてサラダもおいしいです。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	5.6g
食塩相当量	0.5g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」のおすすめレシピです。

もう一皿80g

