



切り干し大根ときのこのマリネ

調理：まちなか東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」



POINT!

- ・レモン汁の酸味でサッパリと食べられます。食欲がない時にもおすすめです。
- ・噛み応えがある食材を使っていて、食物繊維も豊富にとれます。
- ・にんじんや小ねぎを入れると、彩りアップ！

■材料（4 人分）

- ・しいたけ（スライスする）…2 個
- ・しめじ（石づきを取り、ほぐす）…1 株
- ・えのきだけ（石づきを取り、長さを 2 等分にする）…1 株
- ・切り干し大根…20g ・レモン汁…小さじ 4
- ・塩…ひとつまみ×2 回 ・こしょう…少々
- ・オリーブオイル…小さじ 1×2 回

■作り方（約 20 分）

- ①切り干し大根は水で戻し、戻ったら絞って水気を切る。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、中火でしいたけ、しめじ、えのきを焼く。焼き色がついたら切り干し大根、レモン汁を加え、汁気が半分程度になるまで煮詰め、塩こしょうをする。
- ③オリーブオイルをまわしかけて、香り付けする。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 52kcal 食塩相当量 0.4g