

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## きのこごぼうのマリネ

(調理時間 10分)

野菜 85g

1人分 (※きのこ類含)



副菜

## ～ポイント～

ごぼうの風味が広がるマリネです。  
食材が冷める前に味付けをすることで食材に味が染み込みやすくなります。

材料 (2人分)

ごぼう	60g	
にんにく (みじん切り)	小さじ1/2	
オリーブオイル	小さじ1	
水	30cc	
しいたけ	40g	
えのきだけ	40g	
まいたけ	40g	
赤ピーマン	10g	
黄ピーマン	10g	
A	酢	小さじ4
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
粗びきこしょう	少々	



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	84
たんぱく質(g)	3.1
脂質(g)	4.5
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.7
食塩(g)	0.5

## 作り方



- 1 ごぼうは斜めにスライスし千切り、しいたけはスライスし、まいたけはほぐし、えのきだけは、3等分に切りほぐす。
- 2 赤・黄ピーマンは千切りにし4cm程に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、ごぼうとにんにくを炒め、香りが立ったら水を入れ、弱火でごぼうを軟らかくし水分がなくなったら、きのこを加えさらに炒める。
- 4 しんなりしてきたら、ピーマンを加え炒め、水分をとばす。
- 5 火を止め、よく溶いたAを加え混ぜ味をなじませる。

