



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

15. いろいろきのこきゅうりのマリネ

きのこはお好みで、椎茸の軸はコリコリとした食感になります。焼き目をつけると、香ばしさがプラスされます。

材料（1人分）

しいたけ	25g（大1個）
しめじ	15g
えのき	15g
きゅうり	15g
オリーブオイル	小さじ1（4g）
※酢	小さじ1（5g）
※しょうゆ	小さじ1/2（3g）
※砂糖	小さじ1/4（0.7g）

作り方

- ①きゅうりはヘタを切り落とし、輪切りにする。
 - ②しいたけとしめじは石づきを切り落とし、しいたけは軸ごと8等分の大きさ（中サイズは6等分）、しめじは小房に分ける。えのきは根元を切り落とし、1/2に切る。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②のきのこ類を入れて混ぜ合わせたら蓋をし、途中かき混ぜながら中火で2～3分程加熱する。
 - ④ボウルに※を入れ混ぜ合わせ、①と③を入れて和える。
- ❗食品ロス削減ポイント❗椎茸の軸も使います。

