

きのこのマリネ



ざいりょう 材料【4～5人分】

えのきたけ	1袋 ^{ふくろ}	アップルビネガー	小さじ2	} A
エリンギ	1パック	オリーブ油 ^{あぶら}	小さじ1	
きゅうり	1本 ^{ほん}	砂糖 ^{さとう}	小さじ1	
たまねぎ	1/2個 ^こ	塩 ^{しお}	少々 ^{しょうしょう}	

～ 作り方 ～

- ① えのきたけは石づきを切り落とし、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎはスライスしておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ①、②をさっと茹でて、③の調味料に漬け込む。



くせがなくシャキシャキとしたえのきたけと、食感がコリコリとしたエリンギの2種類のきのこを使ったマリネです。きのこは食物繊維が多くお腹の調子を整えてくれます。