

きのこのマリネ



ざいりょう 材料【4～5人分】

しめじ	かぶ 1 株	アップルピネガー	おお 大さじ2	} A
たま 玉ねぎ	ちゅう 中 1 / 4 個	オリーブ油	おお 大さじ1	
にんじん 人参	ちゅう 中 1 / 4 個	きとう 砂糖	こ 小さじ1	
		しお 塩	しょうしょう 少々	
		こしょう	しょうしょう 少々	

～ つく かた 作り方 ～

- ① しめじは石突きを落とし、ほぐしておく。
- ② たま玉ねぎはスライス、にんじん せんぎ人参は千切りにしておく。
- ③ しめじ、たま玉ねぎ、にんじん せんぎ人参はさっと茹で、みすけ しぼ水気を絞っておく。
- ④ ③と調味料Aを和える。



きのこには、うま味成分が多く含まれています。
しめじを入れることで食感も楽しめます。
しめじのかわりにえのきたけを入れてもよいでしょう。