

しいたけの和風マリネ

材 料	1人分	5人分	目安量	作り方
しいたけ	35 g	175 g		①しいたけは根元の硬い部分を切り落として半分に切る。 にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を炒める。 しいたけがしんなりしてきたら酒を加え、ひと煮立ちさせる。 ③火を止めて、砂糖、しょうゆ、酢の順に加えて混ぜ、器に移して粗熱が取れるまでおく。
にんにく	1 g	5 g		
赤唐辛子	お好みで	お好みで		
サラダ油	7 g	35 g	吸油率20%	
酒	6 g	30 g	吸水率10%	
砂糖	0.6 g	3 g		
濃口しょうゆ	3.6 g	18 g	吸塩率47%	
酢	3 g	15 g	吸水率10%	

- カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富！
- 食物繊維が豊富で、コレステロール値や血圧を下げたり、便秘の予防に働く
- しいたけの他、エリンギやしめじ、舞茸など、お好みのきのこをミックスしてもOK！