

きのこのマリネ

(旬の食材：しめじ)

令和元年 10 月発行

実り豊かな味覚の秋を迎えました。

今回は旬の野菜を使った「きのこのマリネ」のレシピをご紹介します。

★材料（作りやすい分量）★

えのきたけ・・・2 袋

しめじ・・・1 袋

切干大根・・・20g

A 砂糖・・・小さじ 2

酢・・・大さじ 2

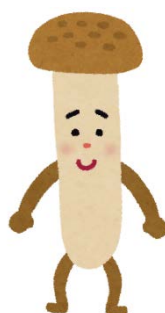
水・・・大さじ 2

薄口醤油・・・小さじ 1 弱

塩・・・2 つまみ

だし昆布・・・1.5cm 角

カボスのしぼり汁・・・小さじ 1



カボスを加えることで
香り良く仕上がります♪

★作り方★

(1) エノキタケは根元を切り、2 等分にする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。切干大根はサッと洗い、ざく切りにする。

(2) 鍋に (1), A の調味料を入れて火にかけ、材料がしんなりする程度に煮る。

(3) 火を消してカボスのしぼり汁を入れる。

★ポイント★

・大人だけで食べる場合は、(2) で赤唐辛子を少量加えると味が引き締まります。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261