

コープ健康クッキング

料理名

調理方法

きのこ赤パプリカのマリネ

ゆでる

材料（4人分）

作り方

A	しめじ	100g
	えのきだけ	100g
	赤パプリカ	1個（200g）
B	酢	大さじ1強
	塩	小さじ3/4
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2
	赤唐辛子（小口切り）	1本分

- ①しめじは根本を切り落として小房にほぐす。
えのきだけは根本を切り落とし5cm程の長さに切る。
赤パプリカは縦に細切りにし5cm程の長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、Aを入れてしんなりするまで茹で、ザルに上げて水気をきる。
- ③ボウルにBを混ぜ合わせてマリネ液を作り、②の熱いうちに混ぜ合わせる。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：46kcal	脂質：2.6g
タンパク質：1.9g	食塩：1.1g

Bはお好みのドレッシングでも同様にいただけます
冷蔵庫で3～4日保存可能です

