

11月ver.

腸内環境を整える！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ きのこのこたっぷいマリネ

材料 [2人分]

ぶなしめじ …1/3パック
えのき …1/3パック
エリンギ …1/2パック
しいたけ …3個
大葉 …2枚

A

めんつゆ(3倍濃縮) …小さじ2
酢 …大さじ2
砂糖 …小さじ1
オリーブ油 …大さじ2
レモン果汁 …小さじ1/2
黒こしょう …少々



1人分101kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①ぶなしめじは石突きを切り落とし小房に分ける。
えのきも石突きを切り落とし3等分の長さに切り、ほぐしておく。
エリンギは縦と横に半分に切り、さらに縦に3~5mm幅の短冊切りに、
しいたけは軸と房に分け、3~5mm幅に切る。大葉は千切りにしておく。
- ②①のきのこ類を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、
500Wの電子レンジで3分加熱し、一度取り出して混ぜる。
- ③再度ラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱する。
余分な水分を切り、《A》を加え全体になじむように混ぜる。
- ④皿に盛り付け、①の大葉を飾る。



秋に旬を迎えるきのこ類には、善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富に含まれ、便をやわらかくし、
腸の蠕動運動を助けることに繋がります！2~3倍量で作り、常備菜としての活用も◎

鶴見区医師会在宅部門