



# きのこマリネ

## 栄養士コメント

きのこは食物繊維が豊富で低カロリーで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやミネラルも豊富です。  
だしつゆは最後にかけて、表面だけの味付けにしました。

## 作り方

きのこはそれぞれ食べやすい大きさにする。  
だしつゆ以外の材料を全てボウルに入れ、ラップをしてレンジ500wで4~5分加熱する。  
レンジから出してサッと混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
食べる直前にだしつゆを加え、混ぜる。



### 成分値 (1人分)

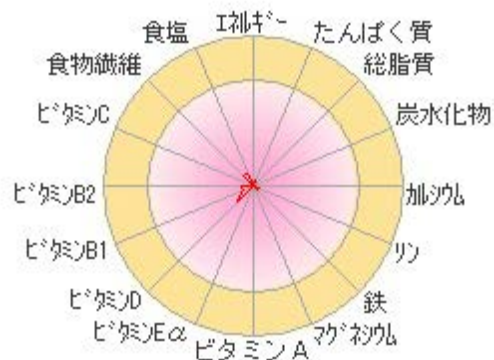
摂取値 単位

1. エネルギー	16 kcal
2. たんぱく質	3.1 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	0 mg
6. リン	53 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	1.1 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)	15 g
2. エリンギ	15 g
3. えのきたけ	15 g
4. まいたけ	15 g
<調味料>	
5. 減塩だしつゆ	1/2 小サジ
6. 酢・穀物酢	1/2 小サジ
7. 酒・本醸造酒	1/4 小サジ
8. ごま油	少々



(黄色い枠内は範囲内です)