



しめじと春菊の中華風マリネ

栄養士コメント

春菊独特の苦みは気にならず、ほんのり香る程度で食べやすいです。程良い酸味と辛味で美味しい中華風の和え物です。低カロリーの一品でしっかり噛むので満足感もアップします。



作り方

：しめじは石づきを落とし、子房にほぐしておく。春菊は3cmの長さに切っておく。

：耐熱皿（耐熱ボウルやレンジ対応タッパーでもOK）にしめじ、春菊を入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジで600Wで3分半加熱する。

： に刻みニンニク、輪切り赤唐辛子、酢、醤油、ごま油を加え、よく混ぜる。

： 味をなじませたら完成。

成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	190 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料（1人分）

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)-----	50	g
2. しゅんぎく-----	50	g
3. にんにく・みじん切り-----		適宜
4. 赤唐辛子-----		適宜
輪切りを使用		
5. 酢・穀物酢-----	1/2	大勺
6. だししょうゆ-----	1/2	小勺
7. ごま油-----	1/2	小勺



(範囲内です)