脂質が気になる方へ

きのこのマリネ

管理栄養士のレシピ　No.129

　きのこに含まれる食物繊維には、体内のコレステロールを速やかに排泄してくれる働きがあります。また、オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は、コレステロールを減らす働きがあります。
　電子レンジを使用することで、ヘルシーで簡単に調理することができる1品です。

材料（2人分）

しめじ	1/4パック	（25g）
えのきたけ	1/4パック	（30g）
エリンギ	1/2本	（15g）
しいたけ	2個	（25g）
●オリーブオイル	大さじ1	
●酢	大さじ1	
●砂糖	小さじ1/2	
●塩・胡椒	少々	

作り方（調理時間10分）

①しめじは石づきを取り、手でほぐす。えのきたけは石づきを取り、半分に切る。エリンギ・しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
②耐熱ボウルに①を入れ、電子レンジ（600ｗ）で2分加熱する。
③●の材料を混ぜ合わせる。
④水気を切ったら③の材料を入れ、塩・胡椒をふり、混ぜ合わせたら完成。

サノ・ファーマシー　管理栄養士