

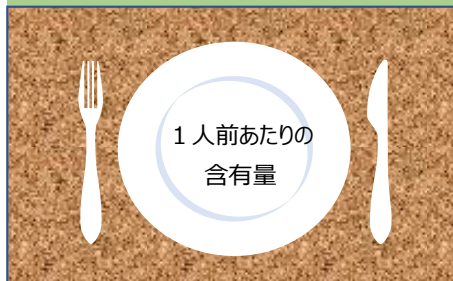


きのこのマリネ

2023/10/7

材料	3	人前	調味料		
エリンギ	3	本	酢	大さじ	4
しめじ	0.5	袋	三温糖	大さじ	1
えのき	0.5	袋	しょうゆ	大さじ	2
にんにく	1	かけ	鶏ガラスープの塩	小さじ	0.5
			ブラックペッパー	適宜	
			酒	大さじ	1
			オリーブオイル	大さじ	1

栄養成分表



88

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

10.4

グラム
炭水化物

1.9

グラム
食塩相当量

作り方

- ① きのこは石づきを取り食べやすい大きさにする
- ② 調味料を合わせてマリネ液をつくる
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを炒める
- ④ 香りが出たらきのこ酒を加えしんなりしてきたらマリネ液を加え軽くひと煮立ちさせる
- ⑤ 塩こしょうで味を調整して冷蔵庫で1時間以上冷やす