



材料 (1人分)

- お好みのきのこ (えのきだけ、ぶなしめじ、エリンギなど) ……100g
- ぽん酢 …… 大さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1/3
- オリーブ油 …… 小さじ 1/3
- チャービル、イタリアンパセリなど …… 適量 (あれば)

作り方

- 1) きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐすか、切る。
- 2) 耐熱皿にきのこを入れてラップをし、電子レンジ (600W) で約2分加熱する。
- 3) ボウルにぽん酢、砂糖、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、(2)を加えて和える。
- 4) 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。あれば、チャービルなどを飾る。

※ レシピの POINT

ぽん酢を使った和風マリネは、まろやかな酸味なので、お子様にもおすすめ。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー	51 キロカロリー
🧂 塩分	1.3 グラム
🥬 野菜量	100 グラム
🕒 調理時間	10 分
💰 材料費	86 円

足立区は、あだちベジタベライフ〜キウダ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識 きのこと



きのこ類には、ビタミンB群、ビタミンD、食物繊維が含まれ、香り、旨味が豊かなものが多いです。



選び方・保存方法など

ぶなしめじは、カサが開きすぎず弾力があり、カサと軸がしっかりしているもの、まいたけは、カサの部分が肉厚で色が濃く、触るとパリッと折れるくらいのものが新鮮です。水気がついていると傷みやすいのでしっかりと水気をとり、ラップに包んで冷蔵庫に入れ、早めに使い切りましょう。石づきをとり小分けにすれば冷凍保存も可能です。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには



野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

プラス
+100g 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100g は…
きゅうりなら 1 本
トマトなら 1/2 個
もやしなら 1/2 袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602