

魚沼きのこレシピコンテスト 最優秀作品！

～ 葉酸たっぷり！きのことお豆のマリネ ～

【 材料・分量（3人分） 】

- ・エリンギ、まいたけ、しいたけ、ぶなしめじ：合わせて 300g
- ・水煮の豆（大豆、ヒヨコ豆など）：120g

< マリネ液 >

- ・菜種油(サラダ油)：大さじ2
 - ・ニンニク：1片
 - ・酢：大さじ3
 - ・梅干し：2個
 - ・青じそ：4枚
 - ・塩：小さじ1
- (塩は梅干しの塩分によって加減してください)

< きのこをゆでる用 >

- ・水：適量
- ・塩：小さじ1
- ・お酒：大さじ1

【 作り方 】

きのこは石づきを取り、適度な大きさに切り(小房に分け)、ニンニクはみじん切りにする
大きめの鍋に湯を沸かし、塩小さじ1とお酒大さじ1を入れる

きのこを1分くらいゆでて水を切る

マリネ液を作る

- ・フライパンに油をひき、ニンニクを軽く炒める
- ・ニンニクに色がつく前に火を止め、冷ましてから酢、塩を入れる
- ・梅干しは箸でつぶすように加える

きのことお豆をマリネ液にからめ、冷蔵庫で20分くらい冷やす
食べる直前に千切りにした青じそをのせて出来上がり

【 料理時間 】 10分(冷やす時間含まず)

【 考案者 】 「ういたたん」さん
(東京都杉並区)

【 考案者さんのコメント 】

さっぱり&ヘルシーなメニューですが、さっとゆでたキノコとお豆の歯ごたえがいいので食べ応えがある1品です。

時間のある時にサッと作っておけるので、忙しい晩ご飯の準備も楽になります。

ダイエット中の方にはもちろん、この1品で1日に必要な葉酸の75%を取ることができるので、妊婦さんにもおすすめです。

