

残暑を乗り越えるお手軽1品！

綾循レシピ



9月



1食分
塩分約 1 g



きのこの3種マリネ

～先月号で使用した「やさしいお酢」を使ってもう一品紹介～

集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料：1人前×5食分

- しめじ：1株
- えのき：1株
- しいたけ：6個
- オリーブ油：大さじ3杯
- やさしいお酢：大さじ3杯
- 塩：小さじ2/3杯
- 胡椒：少々



1, しめじは石づきを切り落とし、ほぐす、えのきは石づきを切り落とし半分に。しいたけは傘と軸に分け、傘を薄切り。軸は石づきを切り落とし薄切りに。



- 2, フライパンに油を入れ、火にかける前にきのこを入れまんべんなく混ぜる。それから火にかけて、3分程炒める。
- 3, お酢・塩・胡椒を入れ、更に3分程火にかける。
- 4, 冷ましてできあがり！



- 前回同様、市販の調味酢をそのまま利用していますが、わざわざ買わなくても酢・砂糖・塩で代用できます。(買った方が色々使えて便利です)
- 塩を減らして胡椒を多めに入れば減塩につながります。
- 野菜や入れてきのこ野菜のマリネにしてもおいしいです！