

いろいろきのこのマリネ

【材料】

しめじ・・・1パック

舞茸・・・1パック

エリンギ・・・1本

酒・・・小さじ1

【準備】 しめじと舞茸は石づきを取り手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。

①フライパンにきのこ類と酒を入れ蓋をして弱火でじっくり蒸し煮にする。

②①から水分が出てきたら火を止める。

③お好みで塩、コショウ、オリーブオイル、レモン汁などで味を整える。

きのこの旨味を生かすため、弱火からじっくり蒸し煮にします。

なので味つけもシンプルに！

物足りない場合はお醤油やぽん酢を足してもOK！

きのこには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれます。食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなるほか、便の材料にもなりますので腸内環境の改善にも役立ちます。さらに、エネルギーが低いいため、減量中の副菜としてもおすすめです。しっかりとよく噛んで食べましょう！

しっかり食べて元気に踊ろう♪

Ballerina Kitchen

