



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。

焼ききのこのマリネ

●材料（4人分）

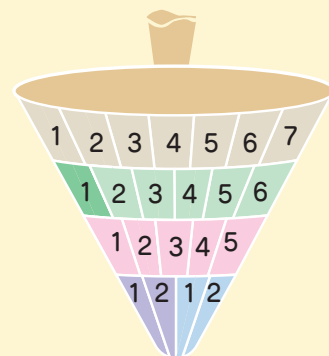
- ・生しいたけ（8等分に切る） …… 6枚（120g）
 - ・しめじ（子房に分ける） …… 120g
 - ・エリンギ（半分に切り、縦にさく） …… 120g
 - ・赤パプリカ（細切り） …… 40g
 - ・オリーブ油 …… 大さじ1（12g）
- 合わせ調味料
- ・酢 …… 大さじ2（30g）
 - ・砂糖 …… 小さじ1（3g）
 - ・塩 …… 小さじ1/2（1.5g）
 - ・粗挽きこしょう …… 少々



●栄養成分（1人分）

エネルギー	59kcal	炭水化物	2.9g
たんぱく質	1.7g	食物繊維	3.6g
脂質	3.2g	食塩相当量	0.4g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

●作り方

- ①食材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。パプリカは、大きい場合はさらに半分に切る。
- ②合わせ調味料はボウルに混ぜておく。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油を入れて中火できのこ（生しいたけ・しめじ・エリンギ）を焼く。油がまわったら蓋をして、しんなりするまで蒸し焼きにする。パプリカは火を止める直前に入れ、軽く火を通す。
- ④具材が熱いうちに合わせ調味料と和え、味をなじませる。

毎月20日は減塩の日

おい
「いばらき美味しおDay」
減塩に取り組みましょう！

【レシピの減塩のコツ】
きのこに焼き目をつける
ことで、香ばしく仕上が
り、うま味アップ！



簡単にできる「揚げない鮭の南蛮漬け」と「小松菜と厚揚げのナムル」
の作り方を動画で配信中！
旬の秋鮭で、ぜひ作ってみてください。

右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。
<https://youtu.be/RvPe119yF-A>

