

## 副菜

# 長ねぎとしいたけの柚子胡椒マリネ

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



### 【材料】2人分

長ねぎ	…中1本	A	酢	…大さじ1
しいたけ	…4枚		しょうゆ	…小さじ1・1/2
れんこん	…60g		柚子胡椒	…小さじ1
にんじん	…30g			
ごま油	…大さじ1			

### 【作り方】

- ① 長ねぎは4cm長さに切り、しいたけはいしづきを取って4等分にする。れんこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ③ 密閉容器等にAを入れてよく混ぜ合わせ、そこに粗熱を取った②を加えて軽く和え、30分程寝かす。

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 95g**

エネルギー：103kcal たんぱく質：2.1g

脂質：6.2g 食塩相当量：1.1g

柚子胡椒を使用した和風マリネです。長ねぎは加熱することで辛味がなくなり、甘味が感じられます。しいたけやれんこんを加えることでより秋らしい1品に仕上がります♪