

## 副菜

# ふくたちのマリネ

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

ふくたち …100g  
エリンギ ……50g  
黄パプリカ……50g  
オリーブ油…大さじ1

A { 酢 …大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
あらびき黒こしょう…少々

### 【作り方】

- ① ふくたちは4cm長さ、エリンギは縦半分にしてスライス、パプリカは1cm幅に切る。
- ② フライパンに①とオリーブ油を入れ、全体にからめる。蓋をして中火にかけ、蒸し焼きにする。
- ③ Aを加えて混ぜ合わせ、火を止めて器に盛る。

●1人分栄養量 1食分の野菜・きのこ量100g

エネルギー：80kcal たんぱく質：1.7g

脂質：6.2g 食塩相当量：0.9g

フライパン1つでできる簡単マリネ。砂糖なしでも野菜の甘味でおいしく食べることができます。出来たてもおいしいですが、10分程置いてから冷蔵庫で冷やすとさらに味がなじみます。