



食改さんのおすすめレシピ



きくらげと野菜の中華マリネ

材料（4人分）

きくらげ（乾燥）	6枚	
大根	200g（1/5本）	
キャベツ	200g（4枚）	
きゅうり	50g（1/2本）	
塩	小さじ1/5	
しょうが	1片	
唐辛子（乾）	1本	
A	ごま油	小さじ2
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/3

作り方

- ①きくらげは水で戻し石づきをとり、食べやすい大きさに切ってさっとゆでる。
- ②大根はいちょう切り、キャベツは大きめのざく切りにする。きゅうりは輪切りにして塩をふり、10分程度おいて水気を切る。
- ③しょうがはせん切りにし、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ④ボウルに①、②、③を合わせて入れる。
- ⑤小さめのフライパンにAを入れて中火にかける。煮立ったら④にかけて混ぜ合わせ、ラップで落とし蓋をして冷まし、味をなじませる。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 61kcal
たんぱく質	： 1.2g
脂質	： 2.2g
食塩相当量	： 1.0g



ポイント

- シャキシャキと食べ応えのあるメニューです。
- 彩りがよく食欲がそそられます♪

