

時短♡ 冷蔵庫で1週間保存可能！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



根菜ときのこのマリネ

(1人分 エネルギー 40kcal 塩分 0.2g)

《材料》 4人分

ごぼう 80g にんじん 60g

大根 80g エリンギ 60g

だし昆布 2×3cm

A

酢	1/2カップ (100cc)
水	1/2カップ (100cc)
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
赤唐辛子 (輪切り)	少々



《作り方》

①ごぼうは、3センチ長さに切ってから縦に4つに切り、水にさらしておく。
大根、にんじん、エリンギはごぼうと同じ大きさに切る。

②Aの材料を鍋に入れひと煮立ちさせてだし昆布を入れ、粗熱を取っておく。

③たっぷりの水を鍋に入れ、ごぼうを水から茹でる。沸騰したら、にんじん、大根、エリンギを入れて強火にし、再沸騰したらざるにあげ、熱いうちに②に漬ける。1日ほどおいてなじませる。昆布は食べやすい大きさに切って盛り付ける。

※Aの代わりにすし酢などを使っても

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

*レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

