

かんたん！減塩レシピ

きのこのこのレモンマリネ

調理時間
約15分



【材料（4人分）】

しめじ	1パック(100g)	にんにく(みじん切り)	1片
まいたけ	1パック(100g)	しょうゆ	小さじ2
エリンギ	1パック(100g)	レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2	パセリ	適量

【作り方】

1. しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。まいたけは手でほぐす。エリンギは縦に8つ割りにして、長さを2~3等分する。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを入れ弱火で炒める。香りがたったら、1を加え中火で炒める。全体がしんなりしたら、しょうゆを加え馴染ませ火から下ろす。
3. 2をボウルに移し、粗熱が取れたらレモン汁を加え混ぜ合わせる。ラップをかけ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。器にもり、パセリをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー 78kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.4g

1日の塩分摂取目標量
の5~6%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課