

野菜等重量
(1人分)

147g



火を使わない野菜たっぷりレシピ
きのことミックスビーンズのマリネ

材料(2人分)

しめじ・・・1パック(100g)
えのきたけ・・・1/2袋(50g)
エリンギ・・・1本(55g)
しいたけ・・・3個(45g)
おろしにんにく・・・2g
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
☆酢・・・小さじ1
☆しょうゆ・・・小さじ1
☆砂糖・・・小さじ2/3
☆オリーブオイル・・・大きじ1弱
ミックスビーンズ・・・1缶(120g)
ミニトマト・・・4個(40g)
ブラックオリーブ・・・15g
アーモンド・・・7~8粒
パセリ・・・2g
バゲット・・・4切れ(50g)

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。

作り方

- きのことはすべて食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
- 耐熱容器に1のきのことおろしにんにくを入れ大きく混ぜ、塩、こしょうをふる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。一度混ぜてから、再度ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ☆をよく混ぜ合わせ、マリネ液をつくる。2が温かいうちにマリネ液と混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- 3にミックスビーンズとミニトマト、ブラックオリーブ、刻んだアーモンド、パセリをよく混ぜ込む。
- 4を器に盛り付け、軽くトーストしたバゲットを添える。

調理時間 およそ15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー317kcal たんぱく質10.2g 脂質12.8g
炭水化物35.9g (糖質24.2g 食物繊維11.7g)
食塩相当量2.0g 鉄2.5mg