



きのこのマリネ

H20 箕輪南小学校



〈献立〉

- ・ご飯
- ・なすのはさみ揚げ
- ・きのこのマリネ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・うさぎりんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

秋の野菜やきのこをたくさん使いたいと思い、4種類のきのこをマリネにしました。食物繊維がしっかりとれます。

■材料 /4人分

しいたけ	……	40g
エリンギ	……	80g
しめじ	……	80g
えのきたけ	…	80g
サラダ油	……	1.2g
酢	……	16g
A 塩	……	1.2g
こしょう	……	少々
レモン果汁	…	4g

■作り方

- ① しいたけとエリンギを千切りにする。
- ② しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ えのきたけは石づきを取り半分に切る。
- ④ きのこをさっと茹でる。
- ⑤ Aの調味料をよくかき混ぜてきのこを和える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 18kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.6g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.3g