

野菜等重量
(1人分)

147g

調理時間
およそ15分

火を使わない野菜たっぷりレシピ
きのこことミックスビーンズのマリネ

荒川区保健所・日本栄養大学短期大学部

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	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆砂糖	小さじ2/3
☆オリーブオイル	大さじ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)

作り方

- 1 きの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。
- 2 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。
- 3 ☆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。
- 4 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。
- 5 4を器に盛り付け、軽くトーストしたバゲットを添える。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー316kcal、たんぱく質10.2g、脂質12.8g、
炭水化物42.0g(糖質30.1g、食物繊維11.9g)
食塩相当量2.0g、鉄2.5mg

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。