



キノコとちりめんじゃこの和風マリネ

キノコのビタミンDとちりめんじゃこのカルシウムは、骨の健康を保つのに必須の栄養素。

油を使わず、食物繊維も豊富なので、常備菜やもう一品欲しい時の副菜にぴったりです。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	53kcal
タンパク質	5.3 g
脂質	0.7 g
炭水化物	9.8 g
食塩相当量	1.3 g



材料（4人分）

- エノキ……………1/2袋（100g）
- シメジ……………1袋（200g）
- シイタケ……………4枚
- ちりめんじゃこ……………20g
- 梅干し……………2個
- a) 料理酒……………大さじ1
- 水……………100ml
- b) 濃い口しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- みりん……………大さじ1

作り方

- ① エノキ、シメジ、シイタケは石突きを切り落とす。エノキは2等分に切ってから、シメジはそのままほぐす。シイタケは傘と軸を切り離し、薄切りにする。梅干しは種を取り、細かく刻む。
- ② 鍋に1とa)を入れ、ふたをして中火にかける。キノコがしんなりし、水分が出てくるまで蒸す。
- ③ 2にちりめんじゃこ、梅干しを入れて混ぜ、2分程度ふたをして煮る。
- ④ b)を入れて混ぜ、一煮立ちしたら火を止め、ふたをしたまま粗熱を取る。容器に移し、半日ほど冷蔵庫で保存すると、味がなじんでより美味しくなる。

使用したMOA自然食品 ……………

ちりめん／有機天日干し梅干し（しそ漬）／瑞雲醤油こいくち／瑞雲純米酢まるやか



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★マイタケ、エリンギなどお好みのキノコでも美味しく召し上がれます。
- ★ちりめんじゃこと梅干しから塩分とうま味を引き出すため、一煮立ちさせてから調味料を入れましょう。
- ★しっかりふたをし、冷蔵庫で4日間保存可能。お弁当にもお勧めです。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>