

食推
さんの!

うま塩レシピ

きのこことパプリカの和風マリネ



秋が旬のきのこを使った、旨みたっぷりで、食物繊維が豊富な副菜です。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

電子レンジで手軽に作ることができます。きのこは旨み成分が多く含まれているので、料理に加えると、おいしさがアップします。



材料(4人分)

- しめじ…………… 40g
- エノキ茸…………… 80g
- 生シタケ…………… 40g
- 赤パプリカ…………… 40g
- 黄パプリカ…………… 40g
- 酢…………… 12g (小さじ2強)
- 濃口しょうゆ…………… 8g (小さじ1・1/3)
- オリーブオイル…………… 4g (小さじ1)
- 砂糖…………… 2g (小さじ1弱)
- ドライパセリ…………… 適量

A

作り方

- ①しめじ・エノキ茸は石づきを取ってほぐし、エノキ茸は4cmほどの長さに切る。生シタケは薄くスライスする。
- ②パプリカは種を取り、長さ4cm、幅5mmほどにスライスする。
- ③耐熱容器に①と②を入れてふんわりとラップをかけて、電子レンジ500Wで3分間加熱する。
- ④③の水気を切り(絞らなくて良い)、合わせたAを加えて和える。
- ⑤器に盛り、ドライパセリをふる。

★1人分 エネルギー29kcal
食塩相当量0.3g、食物繊維1.5g