



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.80

## マッシュルームの甘酢漬け

1人分の栄養価 エネルギー38kcal、塩分0.3g



### 材料 (4人分)

マッシュルーム…………… 300g  
パプリカ(赤) …… 1/2個(70g)  
パプリカ(黄) …… 1/2個(70g)  
A 酢…………… 100ml  
砂糖…………… 大さじ5  
塩…………… 少々

マッシュルームに多く含まれるビタミンB2は、脂質の代謝を助ける働きがあり、不足になると口内炎などの原因になります。生食、炒め物、煮物などさまざまな使い方で、積極的に食べたい食品です。

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、酢少々(分量外)とマッシュルームを入れて、時々かき混ぜながらゆでる。
- ②マッシュルームに火が通り、ひと回り小さくなったら火を止め、ふたをして15～20分置く。
- ③マッシュルームの水分が抜けて、元の半分くらいの大きさになったらざるにあけ、水気を切る。
- ④パプリカは細切りにして下ゆでする。
- ⑤Aを合わせて甘酢を作り③、④を漬け込む。半日以上冷蔵庫に置き、味をなじませる。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課  
支援班内)