

チカラ

ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

きのこと野菜のフレッシュピクルス

調理時間
10分

1人分
60kcal

きのこ野菜のフレッシュピクルス

調理時間

10分

1人分

60kcal

【材料/2人前】

きゅうり	1/3本
にんじん	1/6本
たまねぎ	1/4個
パプリカ	赤・黄あわせて1/4個
しめじ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
ミツカン カンタン酢	1/2カップ

【作り方】

- ①きゅうりは4cm長さで縦4等分に切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは繊維を断つように5mm幅に切る。パプリカは5mm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐし、エリンギは石づきを切って大きいものは縦4等分、小さいものは2等分に切る。
- ②しめじとエリンギは、鍋に湯を沸かし、1～2分火が通るまでゆでる。(器に入れ、軽くラップして電子レンジ(600W)で3～4分程度加熱でも可)
- ③ジッパー付き保存袋に①、②と「ミツカン カンタン酢」を注いで、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬ける。