

2025 年 9 月号

【料理名】きのこれんこんのホットマリネ



【献立】

パセリライス

ポークソテー マスタードクリームソース

【調理時間】 15 分

【カロリー】 156 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2 人分）

好みのきのこ（しめじ、まいたけなど）……合わせて 200g

れんこん……100g

にんにく…… 2 片

タイム…… 3 枝

A バルサミコ酢……大さじ 2

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. きのこは食べやすくほぐす。れんこんは 8mm 厚さのいちよう切りにし、水にさらして水気をきる。にんにくは半分に切って芯を除く。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $1\frac{1}{2}$ とにんにくを入れて中火にかけ、焼き色がついたらにんにくをとり出す。れんこんを加えて透き通るまで炒め、きのこを加えて炒め合わせる。
3. にんにくをもどし入れ、タイムと A を加えて汁気がほぼなくなるまで炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。