



つくってみませんか

## きのこツナのマリネ

～糖尿病予防レシピ～

### 《材 料》(2人分)

えのき.....1/2 パック (50 g)

エリンギ.....1/2 パック (50 g)

パプリカ (赤) .....1/2 個 (40 g)

ツナ缶 (水煮) .....20 g

オリーブ油.....小さじ1と1/2 (6 g)

酢.....小さじ1と1/2 (8 g)

A おろしにんにく... 2 g

塩.....小さじ1/8 (0.8 g)

こしょう.....少々

刻みパセリ..... 4 g

### 《作り方》

①えのきは石づきを切り、ほぐす。エリンギは縦に裂く。耐熱ボウルに入れラップをかけて電子レンジ

で (600W で3分) 加熱する。

②パプリカは縦に薄切りにする。

③ボウルに A を混ぜ合わせ、粗熱を取った①と②、ツナ缶 (汁ごと) を混ぜ合わせる。

④皿に盛り付け、刻みパセリを散らす。



(食生活改善推進会)