



栄養士イチオシ! ★噛むかむレシピ★



きのこのマリネ



【材料／2人分】

しめじ	50g
エリンギ	50g
えのき	50g
ブロッコリー	60g
A	
油	小さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖・塩	少々

【作り方】

1. きのこは石突きを除き、食べやすく切り、ブロッコリーも小房にわけ、耐熱容器に入れ、ラップをかけレンジに5分程かける。（又はゆがく）
2. Aを加えて1と和える。

よく噛むことで、唾液が出て、食べ物の味を感じやすくなったり、虫歯を防ぐ効果もありますよ！