

きのこの即席マリネ

調理時間: **10分** カロリー: **190 kcal**



材料

《2人分》

生しいたけ	4枚
エリンギ	2本
しめじ	1パック
まいたけ	1パック
パプリカ赤・黄	各1/8個
玉ねぎ	40g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ1
【A】	
米酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
白ワイン	大さじ1
塩・ホワイトペッパー	少量

作り方

- 生しいたけは石づきを取って4等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。しめじ、まいたけは子房にわける。パプリカは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ビタクラフトの鍋にオリーブオイルを入れ、そこににんにく、赤唐辛子を入れる。後は鍋全体にきのこ類、他の野菜、【A】を入れてフタをして中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にし、きのこがしんなりするまで約4～5分加熱する。軽くあえて味をなじませればできあがり。