

レンジで簡単☆きのこのこの和風マリネ



作りかた

1. 材料全てを耐熱ボウルに入れ、ラップをして **レンジ** **500W** **4~5分** 加熱します
2. レンジから出してよく混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成

手動

レンジ

500W

加熱：4~5分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

268kcal

塩分

6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
しめじ	1袋
えのき	1/2袋
舞茸	1/2袋
めんつゆ(3倍濃縮)	50mL
米酢	50mL
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
鷹の爪	適量

調理のコツ・ポイント

レンジで温めた後、すぐに別の保存容器に移した方が冷めるのが早くて良いです♪
めんつゆは2倍濃縮でもおいしくできました♪