

# 減塩 レシピ

No.86

(1人分)  
96kcal  
塩分  
1.2g

## ごぼうときのこのマリネ



ごぼうは高血圧予防や、オリゴ糖も  
含まれ、免疫力アップにもなる

### 材料(2人分)

- ごぼう…………… 100g
- えのき…………… 40g
- しめじ…………… 30g
- 人参…………… 10g
- 酒…………… 大さじ1
- マリネ酢  
酢大さじ1・しょう油小さ  
じ1/2・サラダ油小さじ1・  
砂糖小さじ1/2

### 作り方

- 1 えのき、しめじは根本を落とし、酒でさっと煎りつける。
- 2 人参は千切りにして茹でる。
- 3 ごぼうは洗ってすりこ木などでたいて割れ目をつけ、手で食べや

すい大きさに割る。好みの柔らかさに茹でる。

- 4 マリネ酢を合わせ火にかけ、沸騰寸前で火を止める。ここに2、3を浸けて冷めるまで置き味をなじませる。