

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**80g**

料理名  
**きのこの甘酢蒸し**



コンセプト  
**食欲がない時に**

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 5分 )
えのきたけ しめじ しいたけ 【甘酢】 水 酢 砂糖 塩 とうがらし	1袋 1パック 4~5枚 大さじ3 大さじ3 大さじ3 小さじ2/3 1本	①耐熱容器にきのこをほぐして甘酢であえる。 ②ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。 ③好みで食べる前にしょうゆをたらす。  ※とうがらしは、種を取り輪切りにしておく。

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- ミニトマトを加えると彩りと味のアクセントになります。
- 見た目にも食欲がわくように、にんじんのせん切りやたまねぎのスライスをプラスしてもいいです。