

ハナビラタケのマリネ

材料（4人分）

・ハナビラタケ	150g
・赤パプリカ	1/4 個
・水菜	30g
・オリーブ油	大さじ 1/2
・酢	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・塩、こしょう	少々
・はちみつ	小さじ 1
・シークワサー果汁	小さじ 1



《栄養価（1人分）》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
153	5.3	6.7	26.5	1.6

《作り方》

- ハナビラタケは食べやすい大きさにちぎる。パプリカはへたと種を除き、斜め細切りにする。
水菜は食べやすい長さにカットしておく。
- フライパンを中火にかけてオリーブ油を入れ、次にハナビラタケと赤パプリカを入れて3~4分程炒め、火を止める。
- ボウルに酢、しょうゆ、塩、こしょう、はちみつ、シークワサー果汁を混ぜあわせる。調味液が入ったボウルに2. を入れ、軽く全体に調味液が絡まるように混ぜ、あら熱がとれるまで冷蔵庫で冷やす。
- 水菜をひいた器に3. を盛りつけたら完成。