

食物繊維たっぷり食べましょ

アスパラときのこのチーズ焼き

<材 料> 2人分

アスパラ 100g 舞茸 1袋 えのき 1袋

おろしにんにく小さじ1/2 オリーブ油大さじ1

塩・胡椒各少々 とろけるチーズ 40g



<作り方>

- ① アスパラは5mmの厚さの斜め切りにする。えのきは長さ半分に切りバラバラにしておく。舞茸は根元を切り落としバラバラにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ熱し、アスパラを入れ炒め、1分程炒めしんなりしてきたら、きのこ類を入れて塩、コショウで軽く味をつける。
(注) 後でチーズをかけて焼くので塩は控えめにしておくことがポイントです。
- ③ 耐熱皿に②を入れチーズをのせオーブントースターでチーズが溶け焼き目がつくまでやく。

きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。

1日の食物繊維の摂取量目標は20gでレタスでとろうとすると10個です。このレシピ1人分でレタス1個分の食物繊維が摂れます。

きのこのビタミンDはチーズのカルシウムの吸収を助けるベストな組み合わせです。

※アレンジ※パンにはさんでサンドウィッチとして食べるのもお勧めです！！

*熱量 158Kcal 蛋白質 8.9g 脂質 12.2g 食物繊維 4.2g 塩分 0.7g