



## えのきの醤油漬け

- 〈材 料〉 作りやすい分量
- えのき 小1袋
  - めんつゆ 大さじ1
  - 水 大さじ1



### 〈作り方〉

- ①えのきだけは根元を切り落として長さ1cmに切り、下のほうは手で細かくほぐす。耐熱皿に入れて水、めんつゆを入れ混ぜ、ラップをかけ、電子レンジで1分30秒～2分ほどかけしんなりしたら取り出し、電源が入りました混ぜて出来上がり。

★えのきだけにはベータ-グルカンと呼ばれる免疫を強化する成分を含んでおり、免疫力向上に役立ちます。また抗酸化物質であるビタミンCやセレンが豊富に含まれており、体内の酸化ストレスを軽減し、細胞を守る役割があります。ビタミンB群（特にビタミンB2とB3）、カリウム、鉄、カルシウムなどが含まれており、健康的な代謝や骨の健康に寄与します。

※ 納豆に入れたり、お浸しかけたり、卵焼きに入れたり、醤油代わりにして食べましょう

※大さじ1杯分※

熱量16Kcal タンパク質0.7g 脂肪記号0g 食物繊維1.1g 塩分0.6g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

