



簡単!! 常備菜をつくりましょう!!

舞茸としらたきのきんぴら

<材 料>

作りやすい分量

舞茸 1袋 しらたき 1袋 ゴマ油 小さじ 2 醤油 小さじ 4

日本酒 大さじ 1 だしの素 少々 赤唐辛子 少々

パルスイート 小さじ 1~1.5 (砂糖又はラカント 大さじ 1~2)

白炒りごま 小さじ 1 *仕上げ*用ゴマ油 小さじ 1



<作り方>

- ① 舞茸は食べやすくほぐしておく。しらたきは一口大に切る。
- ② フライパンを熱し、しらたきを入れ、水気がなくなるまで空炒りをする。
- ③ 水気がなくなったらゴマ油小さじ2を入れ、舞茸を加えて炒める。油が全体に回ったら酒、だしの素、醤油、パルスイート(またはラカント)赤唐辛子、白ゴマを入れて水気がなくなるまで炒め、仕上げのゴマ油小さじ1を加え混ぜ合わせる。

舞茸は免疫機能を回復させ血圧や血糖値、コレステロールを下げるなどの効果が期待出来ます。食物繊維も多く大腸がんの予防にも効果的です。

※アレンジ※白米に混ぜて炊き込みご飯にしたり卵に混ぜて卵焼きにしてもOKです。

作りやすい分量の1/4

*熱量 58Kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.2g 食物繊維 2.7g 塩分 0.9g

