



えのきのチーズ煎餅

〈材 料〉	1枚分
えのき	40g
とろけるチーズ	40g
青のり	適量



〈作り方〉

- ①えのきは1cmの長さ切りにほぐしておく。
- ②クッキングシートにチーズを載せ、その上にえのきを広げ、青のりを振る。
- ③電子レンジで3～5分パリパリになるまでかける。焦げやすいので様子を見ながらかけて下さい。

えのきの主な効能は、食物繊維、ビタミンB群、ミネラル（カリウム、鉄分など）を豊富に含むことによる、腸内環境の改善、疲労回復、むくみ解消、美肌効果、免疫力向上、そしてコレステロール・中性脂肪の低下などが期待できます。特に、コレステロールの吸収を抑える成分や、脂質の代謝を助けるビタミンB2、血行を促進するナイアシンなどが含まれているのが特徴です。

※通常のせんべいはうるち米、小麦粉やでんぷんを主原料ですがこれはそれを使ってないので低糖質で血糖値の急上昇が抑えられます。

※1/2枚分※熱量70Kcal タンパク質4.7g 脂肪5.0g 食物繊維0.9g 塩分0.5g

