



もやしとえのきの佃煮

〈材 料〉	作りやすい分量
もやし	1袋(約200g)
えのき	1袋(100g)

※きのこなんでもOK

干ひじき	大さじ1
しょうが	1片
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1～1.5
牛乳	大さじ1
パルスイート	大さじ2/3～1(砂糖大さじ2～3)
いりごま	大さじ0.5



〈作り方〉

- ①もやしは袋の上から長さが半分位になる様切る。えのきは石づきを切り落とし、1cm位の長に切り、手でほぐす。ひじきは水でもどす。しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンにごま油ともやしを入れ、中火で蓋をし時々混ぜながら蒸し煮にし、水気が無くなったら生姜、ひじき、きのこ、ゴマ、調味料を加え蓋はせず中火～強火にし水気が無くなるまで炒る。

もやしには、疲労回復に役立つアスパラギン酸、美容や健康に良いとされるビタミンCなどが含まれています。また、食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に役立ち、カリウムは高血圧の予防効果が期待できます。またえのきには、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。生姜には、体を温める、血行を促進する、消化を助ける、殺菌作用、免疫力を高めるなどがあります。

※牛乳を入れる事で醤油を半分にしても美味しく食べられます！

※1/8分※熱量30Kcal タンパク質0.9g 脂肪2.0g 食物繊維1.1g 塩分0.3g

