



もっと野菜をたべましょ～

なめたけ風調味料

<材 料> 作りやすい分量

えのき茸 1 袋

麵つゆ小さじ 2 (3 倍濃縮)

*えのきの他にしめじ、椎茸、舞茸などを加えても美味しく出来ます。



<作り方>

① えのきは石づき(根)を切る。えのきは1cmの長さに切る。

② 耐熱皿にえのきと麵つゆを入れよく混ぜラップをしレンジで1分加熱する。

③ 加熱ムラがないように混ぜ、ラップをしレンジで1分加熱する。

*レンジのW(ワット)により時間を加減してください。

*お浸し、大根おろし、冷奴、納豆、そばのたれ、チャーハン、卵焼き、炊き込みご飯、など何でも醤油代わりとして入れて使うことにより、きのこの食物繊維が簡単にとれます。

*アレンジ*麵つゆでなくポン酢しょうゆで作っても美味しいです。

*酢と油を加えてドレッシングとしても使えます。

野菜に含まれる食物繊維は
糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病の予防に効果があります

出来た物大さじ 1 で

熱量 6Kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.03g 食物繊維 0.7g 塩分 0.2g

