

もっと野菜をたべましょ～

塩昆布きのこ

<材 料> 作りやすい分量

えのき茸 1 袋 しめじ 1 袋

舞茸 1 袋 塩昆布 10g

糸カツオ 2g ごま油 小さじ 1



<作り方>

- ① えのきは石づき（根）を取り 1cm の長さに切る。
しめじ、舞茸は石づき（根）を切りバラバラにほぐしておく。
- ② 耐熱皿に①と塩昆布、糸カツオ、ごま油を入れ混ぜ、ラップをしレンジで 2 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 2 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、納豆、チャーハン、卵焼き、パスタに加えたり、おにぎりの具、ごはん混ぜ味ご飯にしたり、お茶漬け、パスタに加えるなどいろんなアレンジが可能！！
きのここと昆布の食物繊維が簡単にとれます。

＊ツナ缶、にんにくを加えても美味しく食べられます。

＊生さけに塩昆布きのこをのせアルミホイルに包み焼いても美味です。

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 0.28g 食物繊維 0.64g 塩分 0.12g