緑区 ヘルスメイト おすすめレシピ

きのこのデュクセルソース

きのこを使った何にでもあう万能ソース

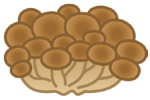
【作りやすい分量】

しめじ …… 100g
まいたけ …… 100g
粉末ハーブ …… 小さじ1
（バジル、オレガノなど）
塩 …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 大さじ3

栄養価	エネルギー 479kcal	たんぱく質 5.1g	脂質49.0g	炭水化物 10.2g	食塩相当量 3.0g

【作り方】

① きのこは細かく刻む。
② ハーブと塩を混ぜておく。（塩が粗いときはフライパンで煎る）
③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を弱火で15分炒める。
（焦がさないように）
④ ②のハーブ塩を加える。
※魚や肉、ピザやトーストにトッピングして楽しめます。



秋の味覚！「きのこ」いろいろな料理に使いましょう！

きのこには食物繊維はもちろん、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、高血圧予防のカリウムなどが含まれています。
冷凍保存が可能なのでストックしておいて、いつもの汁物、炒め物に加えてみましょう。

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

毎月19日は食育の日

ちばし食育レシピ

こんにちは！食生活改善推進員（ヘルスメイト）です！
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

■千葉市緑保健福祉センター健康課　■千葉市食生活改善協議会　緑支部