

きのこのマリネ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／4人分〉

しめじ……………1パック(100g)
えのきだけ……………1袋(100g)
エリンギ……………1パック(100g)
イタリアンドレッシング(分離型)・・大さじ3(50g)

〈作り方〉

- ①しめじ、えのきだけ、エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにきのこのことドレッシングを入れてきのこがしんなりするまで強火で炒める。



〈メモ〉

・チキンソテーにのせたり、ゆでたパスタと和えて、サラダにも合います。
・お好みのきのこで作ってみましょう。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 66kcal たんぱく質 2.1g 脂質 5.5g 食塩相当量 0.4g

和風にアレンジ「きのこざんまい」

〈材料／4人分〉

しいたけ……………1パック(100g) 砂糖・酢・しょうゆ……各大さじ1
えのきだけ……………1袋(100g) 生姜(せん切り)……1/2片分(5g)
まいたけ……………1パック(100g) 鷹の爪……………少々

〈作り方〉

きのこのこと調味料を鍋に入れ、きのこがしんなりするまで煮る。

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部