

焼きエリンギのおかか和え

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

エリンギ……………2～3本(150g)
削り節……………小1/2袋(2g)
しょうゆ……………小さじ1/2(3g)
一味とうがらし……………適宜



〈作り方〉

- ①エリンギは、縦4～5つに裂き、オーブントースターで焼き色がつく程度に焼く。(グリルでもよい)
- ②削り節としょうゆで和え、好みで一味とうがらしを振る。

※しいたけなど他のきのこでも作れます。

※しょうゆのかわりにぽん酢でもいただけます。



〈メモ〉

- ・包丁を使わず、簡単にできます。
- ・調理中の洗い物が少ないレシピです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 19kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.2g

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