

10月ver.

血糖対策
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

きのこのマリネ

材料 [2人分]

しめじ	…1/2袋
えのき	…1/2袋
しいたけ	…1枚
酒	…大さじ1/2
A 砂糖	…小さじ1/2
A アマニ油	…大さじ1/2
A しょうゆ	…小さじ1



1人分47kcal / 塩分0.4g

つくり方

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切る。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ②耐熱容器に①と酒を入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで加熱し(600Wで5分程度)、水気を切る。
- ③②にAを加え混ぜ合わせる。



アマニ油に含まれるα-リノレン酸には、動脈硬化を予防する働きがあります。
アマニ油の代わりに、オリーブオイルやごま油を使用しても美味しく食べられます。