

10月ver.

食物繊維たっぷり

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

きのこのぽん酢和え

材料

【2人分】

お好みのきのこ …100g
(しいたけ、舞茸、えのき、しめじなど)
ポン酢 …大さじ2/3
削りかつお …3g
酒 …小さじ1/2



1人分14kcal / 塩分0.4g



つくり方

- ①きのこは大きさがそろうように小房に分ける。
※えのきは長さを半分にするとうい。
- ②耐熱皿に並べて酒を振り、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する(600wで3分程度)。
- ③粗熱が取れたら水気をきり、ポン酢と削りかつおを和える。



きのこには旨味成分のグアニル酸が含まれており、ポン酢だけで美味しく食べられます。
きのこはレンジにかけるとかさが減り、食物繊維を摂りやすくなります。