



適量を食べてみよう<副菜>④ ～きのこおろし和え～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

ふなしめじ	40g (約1/2パック)
エリンギ	40g (約1本)
大根おろし	60g
A	しょうが (おろす) 小さじ1
	めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	少々

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- きのこは食物繊維が豊富で、骨や歯を作る働きを促すビタミンDも豊富です。
- えのきやしめじ、なめこなどは1パックが100g前後のものが多いので覚えておくと便利です。

【作り方】

- ① しめじは石づきをとって4つにさき、エリンギは縦4等分に切る。
- ② しめじとエリンギを網焼きグリルで強火4～5分焼き、大根おろしとAで和え、器に盛り、ごま油をかける。好みに七味唐辛子をふる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
43	1.6	2.3	5.9	3.0	20	0.6
kcal	g	g	g	g	mg	g