

平成26年12月4日

1人分の栄養

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.1g
塩分	0.6g



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ45

●えのきの中華風和え物●



作り方

- ① えのきだけは根元を落とし、茹でて水気を切ります。きゅうりはせん切りにし塩もみをして、しぼっておきます。黒きくらげは水でもどしせん切りにして、さっと茹でて水気を切ります。
- ② 酢、薄口しょうゆ、ごま油、本みりん、食塩、唐辛子を合わせ、①の食材と和えたら出来上がりです。

材 料

2人分

えのきだけ	90g
きゅうり(せん切り)	60g
塩もみ食塩	少々
乾)黒きくらげ(せん切り)	1g
酢	14g
薄口しょうゆ	4g
ごま油	4g
本みりん	3g
食塩	0.6g
唐辛子(輪切り)	少々

ワンポイントアドバイス

★えのきだけは、糖質の分解吸収を助け、疲労回復に役立つビタミンB1、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2、ナイアシン、腸の働きを活性化させ、便秘に役立つ食物繊維が豊富な食材です。低カロリーで、しゃきしゃきとした歯ごたえから満腹感を得られるため、体重を落としたい方にもお勧めです。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>