

# 簡単！野菜レシピ 10



## 焼きエリンギのとうがらし和え

<材料>	<2人分>
エリンギ	1パック
かつお節	小袋1/2
しょうゆ	小さじ1/2
一味とうがらし	少々



### <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焼く。(グリルでもよい)
- ② かつお節としょうゆで和え、好みで一味とうがらしをかける。

### <メモ>

- ・包丁を使わず、簡単にできます。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	17kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.2g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の  
おすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課