

簡単！野菜レシピ 25



きのこぜんまい

<材料>		<4人分>	
生しいたけ		1パック (100g)	
えのきだけ		1パック (100g)	
しめじ		1パック (100g)	
砂糖		大さじ2	
酢		大さじ1	
しょうゆ		大さじ1	
鷹のつめ		1本	
生姜		5g	



作り置きができます

<作り方>

- ① しいたけは軸を取って薄切り、えのきだけは根元を取り半分に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② 調味料を煮立て、鷹のつめ・生姜を入れる。
- ③ ①のきのこを②に加えてしんなりするまで煮る。

<メモ>

- ・好きなきのこを使ってアレンジしましょう。
- ・きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.7g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」のおすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課

もう一皿！野菜を



レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！