

きのここと青菜のごま味噌浸し

〈材料〉

🍴 4人分

しめじ 1パック
えのき茸 1束
赤パプリカ 1個
酒 大さじ1
小松菜 1束(200g)

白すりごま 大さじ3
麦味噌 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
おろし生姜 小さじ1

〈作り方〉

- ① しめじはほぐし、えのき茸は3等分、パプリカは薄切りにする
- ② 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉を分けておく
- ③ フライパンに①を敷き、酒をふりかけ蒸す
- ④ 小松菜の茎をフライパンに加え、葉も入れ蒸して煮る
- ⑤ しんなりしたら火を止め冷ます
- ⑥ かっこの調味料を合わせ和え、器に盛る



★きのこの栄養

きのこは低カロリーで、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、βグルカゴン等を含み、腸内環境改善、便秘予防、がん予防、カルシウム吸収を高め骨粗鬆症予防、コレステロールの低下、血糖値の低下、美肌効果等に役立ちます