

きの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〉

- 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
- 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉を分けておく
- フライパンに①を敷き、酒をふりかけ蒸す
- 小松菜の茎をフライパンに加え、葉も入れ蒸して煮る
- しなりしたら火を止め冷ます
- かっこ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、カルシウム吸收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