

～秋に旬を迎えるきのこ類をたっぷり使ったレシピ～

きのこ類は、低カロリーで食物繊維を多く含み、免疫力の向上や生活習慣病予防に効果があります。
きのこの旨味たっぷり、風味豊かで満足感のある一品！



きのこのオイスタースープ



材料	分量(1人分)	作り方
しめじ	50g	①しめじは石づきを切り落としほぐす。まいたけはほぐす。えのきたけは石づきを切り落として長さを1/3に切ってほぐす。
まいたけ	50g	②しょうがは皮をむいてせん切りにする。
えのきたけ	50g	③鍋にごま油を中火で熱し、しょうが、しめじ、まいたけ、えのきたけを入れて炒める。
卵	1個	④Aを加えて中火にかけ、約1分煮る。
ごま油	小さじ1	⑤片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作り、④に加えて混ぜながらとろみをつける。
しょうが	1かけ(10g)	⑥溶き卵を流し入れ、火が通ったら火を止める。
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	
A		
水	300ml	
オイスターソース	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

様々な食の情報やレシピは
市ホームページをチェック！→



・市広報
・市公式LINE
・市公式Facebookで
レシピ発信中！

【1人分の栄養量】エネルギー:83kcal たんぱく質:5.0g 脂質:4.5g
塩分:1.0g