きのこのペペロンチーノ風





健幸づくり推進課インスタグラム、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！

市ホームページ
【食と栄養】

◇きのこは血糖値コントロールに有効な“食物繊維”や塩分の体外への排出を促す“カリウム”が豊富！

◇カロリーが低くボリュームがあるきのこを料理に取り入れて、満足感UP！

◇ベーコンの“塩味”、にんにくとブラックペッパーの“香味＆辛味”、鷹の爪の“辛味”を上手に活用して美味しく減塩！

材料	分量（1人分）	作り方
エリンギ しめじ まいたけ えのきたけ ベーコン オリーブオイル にんにく（おろし） 鷹の爪（小口切り） ブラックペッパー	1本（40g） 1/4パック（25g） 1/3パック（30g） 小1/4袋（25g） 1/2枚 小さじ1 小さじ1/2 適量 適量	①エリンギは長さを半分に切り、縦半分に切る。さらに3㎜厚さの薄切りにする。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、長さを半分に切る。 ベーコンは1cm幅に切る。 ②耐熱ボウルに①とオリーブオイル、にんにくを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。 ③ざっくり混ぜ合わせて器に盛り、鷹の爪とブラックペッパーをふる。

【茶碗1杯あたりの栄養量】 エネルギー：95kcal　たんぱく質：4.5g　脂質：6.2g　塩分：0.2g