



レンジで簡単 やみつききのこ

材料ひとつで簡単。もう一品欲しい時や作りおきにも便利。
きのこ類はカロリーが低く、普段不足しがちな食物繊維を含んでいます。



材料（2人分）

- A しめじ（石づきをとってほぐす）
・・・200 g
- A めんつゆ（3倍濃縮）
・・・大さじ1（16.1 g）
- A 酢・・・小さじ1（5 g）
- A にんにく（すりおろし。好みで）
・・・小さじ1/2（2 g）
- A ごま油・・・小さじ1/2（2 g）
- 七味とうがらし（好みで）・・・少々

栄養価（一人分）

エネルギー 38 kcal	たんぱく質 3.1 g
脂質 1.6 g	炭水化物 7.1 g
食物繊維 3.7 g	食塩相当量 0.8 g
カリウム 403 mg	カルシウム 3 mg
マグネシウム 14 mg	リン 108 mg
鉄 0.5 mg	亜鉛 0.5 mg
ビタミンB1 0.16 mg	ビタミンB2 0.17 mg
ビタミンB6 0.09 mg	ビタミンD 0.6 µg
葉酸 29 µg	

作り方

- ①耐熱ボウルにAの材料を入れて、全体を軽く混ぜます。
- ②ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600w）で2分30秒～3分加熱します。
※加熱時間は2人分の目安。
- ③全体を軽く混ぜて、器に盛り、七味とうがらしを振って完成です。

