

からだにうれしい
レシピ

12

December

エリンギ

～ king trumpet mushroom ～

健康ポイント ▶ 生活習慣病の予防・改善にも効果

- 食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘解消に役立つ。
- パントテン酸が、ニキビや肌荒れを防ぎ、肌の美容と健康を維持。
- ナイアシンは、血行不良やくすみ改善の効果・効能にも期待。

調理例

エリンギのバター醤油焼き

材料（2人分）

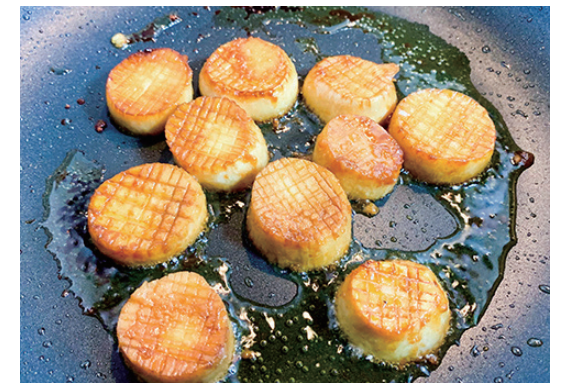
- エリンギ…1 パック ○バター…8g
- サラダ油…小さじ1 ○塩…適量 ○こしょう…適量
- 醤油…適量

作り方

01 エリンギは、5mmの厚みで輪切りにする。そのときに、表面に網目状の切り込みを入れることで、火が通りやすくなる。



02 フライパンにサラダ油を熱して、エリンギを焼き、両面に色がついたら塩、こしょうで味付けする。



03 バター、しょうゆを加えて全体になじませたら完成！

