

からだにうれしい
レシピ

10

October

えのき

～ Enoki ～

健康ポイント ▶ ダイエットにピッタリな食材

- β グルカンが糖質や脂質の吸収を抑える効果や整腸作用が期待。
- 血流を促す効果のあるナイアシンが多く、二日酔いの予防にも！
- 食物繊維も豊富で、低カロリーなため肥満予防に効果的！

調理例

えのきとにんじんのきんぴら

材料 (2人分)

- えのき…1袋(200g) ○にんじん…1/2本(80g)
○ごま油…小さじ2 A○酒…大さじ1 A○砂糖…小さじ1
A○しょうゆ…大さじ1 A○七味唐辛子…ひとつまみ

作り方

- 01 えのきは根元を切り落とし、残りを半分の長さに切ってほぐす。にんじんは根元を切り落とし、千切りにする。
- 02 フライパンにごま油を入れる。にんじんを入れてしんなりするまで中火で炒める。さらに、えのきを加えて炒め合わせる。
- 03 Aの調味料を加えて、汁気が少なくなるまで炒めたら完成！

