

からだにうれしい
レシピ

12

December

エリンギ

健康ポイント ▶ 美肌保持・肥満予防に効果あり

- 豊富な食物繊維が含まれており、生活習慣病予防に効く。
- カリウムは、体内の塩分濃度を調整しむくみの予防に効果的。
- β グルカン^①は、腸内細菌を活性化させたり免疫力を高める。

調理例

エリンギねぎ塩炒め

材料 (2人分)

- エリンギ…3本 ○長ねぎ…1本 ○ニンニク…1片
- サラダ油…大さじ1 ○酒…大さじ1 ○塩…ひとつまみ

作り方

- 01 エリンギは薄切りにします。
- 02 フライパンにサラダ油を引き、みじん切りにしたニンニクを炒めます。香りがたってきたら、小さく切ったねぎを加えます。
- 03 ねぎが透き通ってきたら、エリンギを加えます。
- 04 酒、塩、ブラックペッパーなどで味を整えます。お皿に盛りつけたら完成！

