レンジで簡単♪甘辛こく旨きのこ蒸し

秋
オススメ

エネルギー 31kcal　食物繊維 2.7g　塩分 0.7g　野菜量 70g
(1人分栄養価)

材　料　(2人分)

ぶなしめじ	1/2ﾊﾟｯｸ(50g)
まいたけ	1/2ﾊﾟｯｸ(50g)
エリンギ	小1本(40g)
★メープルシロップ	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
黒こしょう	少々

作り方

① しめじ、まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。

② エリンギは石づきを切り縦8つくらいに切る。(長めのものは先に横半分に切っておく。)

③ 耐熱容器に①、②と★を入れ、混ぜる。

④ ラップをかけ、500wの電子レンジで2分加熱する。

⑤ 全体を混ぜ、再度電子レンジで1分加熱する。

⑥ 皿に盛り付け、お好みで黒こしょうをかける。

アレンジ・ポイント

・メープルシロップがこく旨のポイントです！
・きのこの代わりに、薄切りにしたじゃがいも・さつまいも、もやし等でも簡単にできます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.15 [2020.10]