

きのこのアヒージョ

エネルギー：138Kcal

食塩相当量：0.3g



【材料（2人分）】

- きのこ …200g
(生しいたけ・エリンギ・しめじ・マッシュルーム等)
＊数種類のきのこの風味で味に深みが増量＊
- ミニトマト …50g（4個）
- にんにく …1 かけ
- 赤とうがらし …1/2本
- オリーブ油 …大さじ3
- 塩、こしょう …少々

【作り方】

- 1.きのこは石づきを取り除き手で食べやすい大きさにさく。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- 2.にんにくは3mm厚さの薄切りに、赤とうがらしは種を取り除いて小口切りにする。
- 3.フライパンにきのこ、にんにく、赤とうがらし、オリーブ油を入れて中火で熱し、きのこに火が通るまで5～6分加熱後、ミニトマトを加える。
- 4.塩、こしょうで味を整える。

<ポイント>

- キノコはビタミン、食物繊維が豊富！
- オリーブ油は
多価不飽和脂肪酸が豊富
→ DASH食
- にんにくの風味で減塩効果

