



9月号レシピ きのこことニラのナムル

材料（2人分）

- ・しめじ … 1袋
- ・まいたけ … 1/2袋
- ・ニラ … 1/2束
- ・いりごま … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- ・おろしにんにく … 1～2cm

🔥 エネルギー

76kcal

※ 1人分の値



食塩相当量

0.7g



作り方

1. しめじの石づきを切り落とす。しめじ、まいたけをほぐす。ニラは3cm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで5分加熱後、いりごま、調味料を入れ混ぜる。

★ 電子レンジの短時間調理により、水溶性ビタミンの流出を防ぎます。

管理栄養士のひとこと

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富な万能食材！

＊きのこを食えると良いこと＊

- ・ 便通を良くする
- ・ 噛み応えがあるので、早食い防止や満腹感アップに繋がる
- ・ 食物繊維が糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑制する
- ・ うま味成分が豊富に含まれており、うす味でもおいしく食べることができる



グルタミン酸
(うま味成分)

×



グアニル酸
(うま味成分)

きのこは、うま味成分のグルタミン酸も
グアニル酸も両方含まれており、
うま味の相乗効果を感じやすいです

