

「11月」旬の素材を使ったメニュー

エリンギとみつ葉の和え物



1人あたり

エネルギー	46 kcal	脂質	0.5 g
たんぱく質	5.9 g	塩分	1.3 g

材料（4人分）

エリンギ	200 g
みつ葉	100 g
かまぼこ	100 g

A) 調味料

醤油	大さじ1
レモン汁	小さじ2

作り方

1. エリンギは長さ半分にし薄切り、みつ葉はざく切り、かまぼこは細切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、エリンギ、みつ葉をさっとゆでて引き上げる。みつ葉は冷水に取り水気を切る。
3. 2とかまぼこをA)調味料で和える。



エリンギ



エリンギには食物繊維が豊富に含まれ、脂肪やコレステロール、老廃物を排出させ、腸内環境を整えてくれるので、肥満や脂肪肝などの予防、便秘予防・改善にも役立ちます。

また、カリウムも多く含まれているので、塩分の排出を促進させ、高血圧などの予防にもつながります。

【特徴】

肉質がしっかりしていてシコシコした食感とほのかな甘みがあり、風味はクセがなく食べやすい食材です。

【選び方】

カサが開きすぎてなく、カサの白いヒダがくっきりしているもの、軸が白くて太く、弾力のあるものを選びましょう。