

塩分控えめ

食物繊維たっぷり

旬食材を使った料理

きのこのペペロンチーノ炒め



レシピのポイント

*きのこを豊富に使用

きのこには、旨味成分であるグアニル酸が含まれています。また、特有の香りもあるため、薄味でもおいしく食べられる食材です。

*ベーコンと調味料の量
ベーコンは塩分が多いため、しょうゆの量を控えめにしています。

材料（4人分）

エリンギ	1本（40g）
しめじ	1／2袋
えのき	1／2袋
ベーコン	40g
にんにく	1片
鷹の爪	少々
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
小ねぎ	1本

作り方

1. エリンギは半分の長さに切って薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。えのきは石づきを取って半分の長さに切りほぐす。にんにくは中の芽をとってみじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。鷹の爪は中の種をとって輪切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル・ベーコン・にんにく・鷹の爪を入れ弱火で熱する。
3. 香りが立ったらきのこを加えて中火で炒める。きのこがしんなりとしたら酒・しょうゆ・小ねぎを加えてサッと炒める。

使いやすく便利！おすすめ香辛料

ドライタイプのにんにく

今回のレシピでは、生のにんにくを使用していますが、スーパーの香辛料コーナーを見ると乾燥させたドライタイプのものがあります。

乾燥しているので手に匂いもつきません。形はスライス・みじん切り・粉末などがあり、切る手間も省けます。

使いたいときにパパッと使えて日持ちもよいです。アクセントがついて料理がおいしくなり、減塩効果もばっちりです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	89kcal	食物繊維	2.6g
たんぱく質	3.3g	カルシウム	4mg
脂質	7.2g	鉄分	0.6mg
炭水化物	4.9g	塩分	0.4g