ちゃちゃっとレシピ

野菜が 100g とれる！朝にも作れる簡単メニュー

料理名：エリンギのバター炒め

野菜の量	調理時間
115g	10分

（一人当たり）

かんたん調理のコツ
・材料の炒めすぎに注意！
・仕上げにレモン汁をかけると、爽やかさがプラスされます。

野菜をたくさん食べるコツ
・秋が旬のきのこ類は、火を加えるとしんなりしてかさが減るので、低カロリーでたくさん食べることができます。
・エリンギは淡泊で弾力のある食感なので、旨味のあるバターとの相性がぴったりで、調理も簡単な一品です。

材料（２人分）	目安量	分量
エリンギ	２パック	200ｇ
人参	１/３本	30ｇ
バター	大さじ１	10ｇ
減塩しょうゆ	小さじ１	6g
パセリ	少々	
七味唐辛子	少々	

作り方

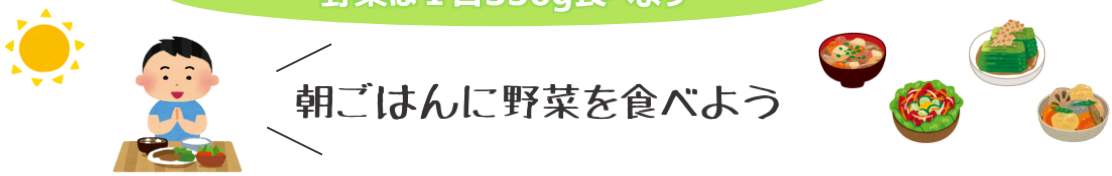
①エリンギと人参は、長さ５cm程度の薄切りにする。
パセリはみじん切りにする。

②フライパンにバターを入れて、人参、エリンギの順に炒める。

③人参がしんなりしたら、器に②を盛り付け、パセリのみじん切りと七味唐辛子をちらす。

＊エリンギは、気になる汚れがある場合には、キッチンペーパーで拭き取る。
＊パセリはみじん切りにせず、そのまま飾ってもOK。
＊七味唐辛子はお好みで調節してください。

野菜は１日350g食べよう



野菜の摂取目標量は１日350g。特に、「朝食」に１品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者　**団体名：涌谷町健康推進員協議会**