



# えのきのみぞれ和え

## 栄養士コメント

キノコ類は食物繊維が豊富なため、高血圧予防、LDLコレステロール低下、動脈硬化予防の効果が期待されます。

えのきの他に椎茸、まいたけ、しめじなどのキノコを入れてアレンジしてもよいでしょう。

## 作り方

- ①：えのきは石づきを切り落とし、半分に切り、さっと茹でる。
- ②：大根おろし、①のえのき、枝豆、調味料を合わせ盛り付ける。
- ③：お好みで七味唐辛子をかける。



## 成分値 (1人分)

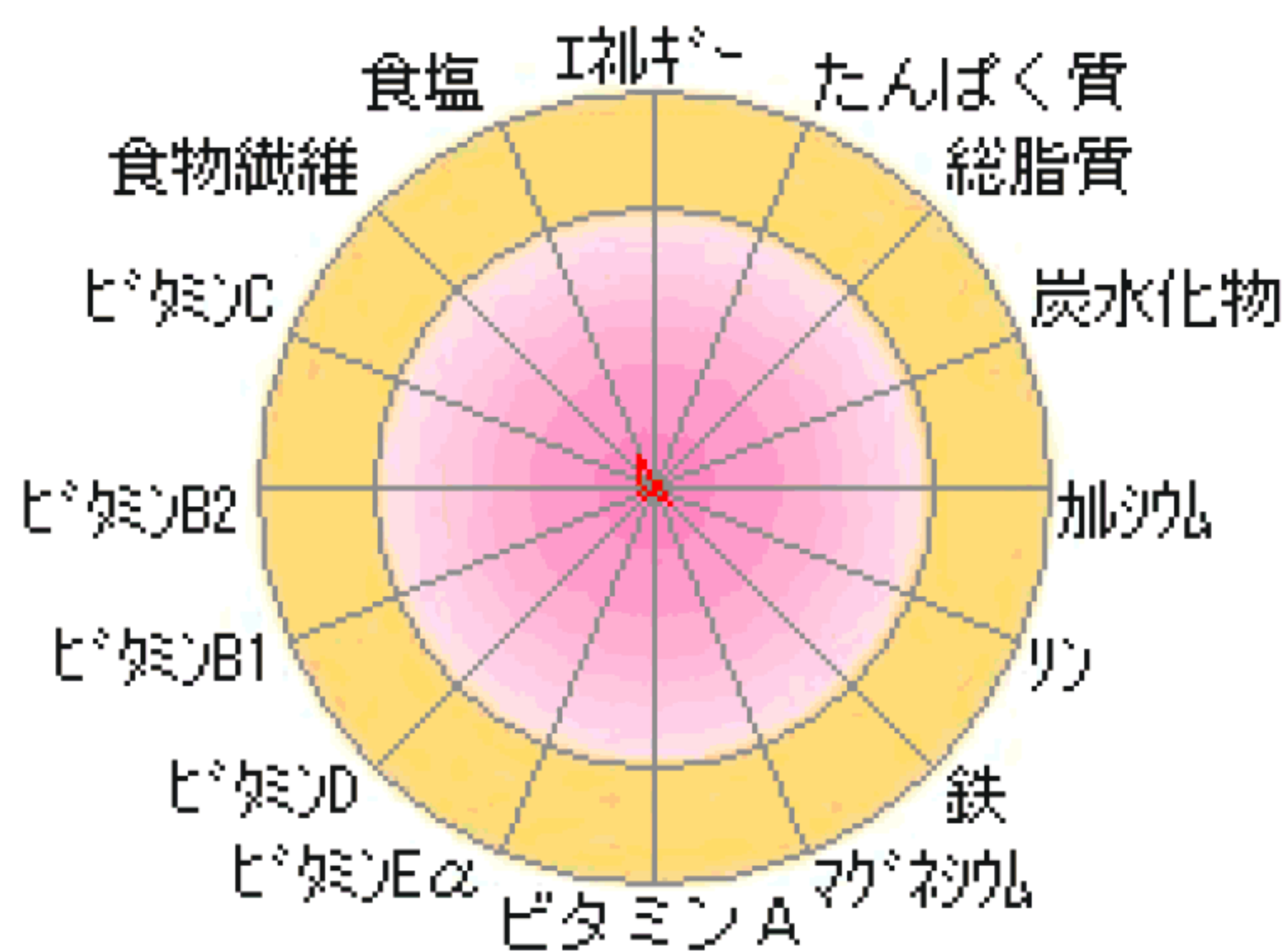
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	18 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.0 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.2 g

1. えのきたけ	1/4	袋
2. 大根	30	g
皮を剥きおろす。		
3. えだまめ(ゆで)	5	こ
豆をだす。		
4. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
5. レモン(果汁)	1/2	小サジ
6. 七味唐辛子		適宜



(黄色範囲内です)