



# えのきのピカタ

## 栄養士コメント

えのきだけを使うことでカロリーを抑えます。粉チーズと青のりで味付けをします。その他にカレー粉、ネギ、のり、パセリ、バジルを入れるなどアレンジできます。

## 作り方

：えのきだけの根元を切り捨て、株を小分けにします。

：ボールに卵を溶き、粉チーズ、青のり、こしょうを入れよく混ぜる。

： の卵液にえのきだけを両面つける。

：中火～弱火で温めたフライパンにオリーブ油を薄くひき、 を両面フタをして焼く。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	5.0 g
3. 総脂質	2.9 g
4. 炭水化物	4.0 g
5. カルシウム	38 mg
6. リン	111 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.9 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. えのきたけ-----	50	g
1/4株。		
2. 鶏卵-----	1/2	こ
3. チーズ(パルザン)-----	1	小缶
4. 青のり-----	1/4	小S
5. こしょう-----		少々
6. オリーブ油-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)