



# きのこのガーリックサラダ

## 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。きのこに味を付けることで食べるドレッシング感覚のホットサラダです。にんにくで炒めることで旨味、香りを強くなり、調味料を減らすことができます。



## 作り方

：フライパンにオリーブ油、刻んだにんにくを入れ弱火から中火で炒める。にんにくの香りがしてきたらきのこを炒める。

：きのこが炒まったら、しょうゆ、黒こしょうで味を付ける。

：器にベビーリーフをひき、炒めたきのこを盛り、アーモンドを散らす。

## 成分値 (1人分)

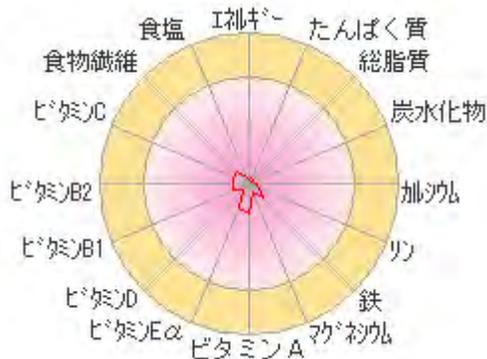
摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	45 mg
6. リン	80 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	141 μg
10. ビタミンE	1.4 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. えのきたけ-----	20	g
半分に切る。		
2. エリンギ-----	20	g
半分に切り薄くスライスする。		
3. ベビーリーフ-----	1/4	株
4. オリーブ油-----	1/4	小缶
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小缶
6. 黒こしょう-----		少々
7. にんにく-----	1/4	かけ
<トッピング>		
8. アーモンド(乾)-----	1	こ
炒ったものを細かく砕く。		



(黄色い範囲内です)