

小松菜とシメジの煮びたし(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 60kcal 食塩相当量 1.3g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【低カロリーで栄養たっぷり！シメジ！】

- ◎食べ過ぎ・肥満予防：低カロリーで、加熱してもかさが残るため、食べ過ぎの予防につながります。
- ◎便秘や大腸がん予防：不溶性の食物繊維が便量を増やし、腸内細菌に作用して腸内環境を整えます。
- ◎生活習慣病予防：水溶性の食物繊維によりコレステロール値低下などの効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 10分

小松菜1束(200g)、シメジ1/2パック(50g)、干しエビ大さじ1

【調味料】みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、水100cc

作り方

- ① 小松菜は5cmの長さに切り、シメジは房をほぐす。
- ② 鍋に水100ccと①と調味料を入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にして干しエビを入れ、5分間煮る。

※広報しろい、2017年6月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)