

## 「きのこのタルティネ 野菜スティック添え」

きのこに含まれるβ-グルカンには免疫細胞を活性化し、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める効果が期待されています。

### <主な材料・4人分>

お好みのブレッド 4枚

(ソース)

しめじ、エリンギ、しいたけ 各50g

にんにく 1かけ

ローリエ 1枚

赤唐辛子 1本

オリーブオイル 1/8カップ(25mL)

白ワイン 1/4カップ(50mL)

生クリーム 1/4カップ(50mL)

パルメザンチーズ 15g

塩、こしょう 各適量

(野菜)

きゅうり 1本

人参 1/2本

大根 1/4本



### <作り方>

- ① キノコ類は炒めやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子を加えて香りが出たら①を加えて軽く炒める。
- ③ 白ワインを加えてアルコール分と水分を飛ばし、生クリームとローリエを加えて煮詰める。
- ④ 粗熱を取り、ローリエ、赤唐辛子を取り除き、フードプロセッサーに入れて攪拌する。ペースト状になったらパルメザンチーズを加えて、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ きゅうり、人参、大根は食べやすいスティック状に切る。
- ⑥ 皿に野菜を盛り付け、スライスしたパンを置き、④のソースを別の器に入れ盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 327kcal 蛋白質 9.4g 塩分 1.2g