

【焼きキノコのホットサラダ】

☆食物繊維は第6の栄養素とも呼ばれ、整腸作用だけでなくコレステロールや糖の吸収を抑える働きがあります。野菜やきのこ、海藻類からたっぷり食物繊維を摂りましょう。

〈材料 4人分〉

舞茸・しめじ	各 1/2 パック	
椎茸	2 個	
ブロッコリー	1 株	
人参	1/4 本	
ミニトマト	6 個	
ゆで卵	2 個	
塩	少々	
油	小さじ 1	
A	牛乳	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 2
	レモン果汁	小さじ 1
	粉チーズ	大さじ 1
	すりおろしにんにく	小さじ 1/2
	粗挽き黒胡椒	少々



〈作り方〉

1. ブロッコリーは小房に分け、600W のレンジで 3 分加熱する。人参は食べやすい厚さの輪切りにし、レンジで 2 分加熱する。
2. 舞茸、しめじは石づきを落として小房に分け、椎茸は薄切りにする。ミニトマトとゆで卵は半分に切る。
3. 材料 A を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
4. 油をひいたフライパンを中火で熱し、キノコ類を炒める。しんなりしたら人参とミニトマトを加え、トマトは皮が軽く焼けるまで転がしながら炒め、塩を振る。
5. 器に盛り付け、粗挽き黒胡椒を振り、3 のドレッシングをかける。

栄養価 (1 人分) エネルギー146kcal、タンパク質 9.8g、塩分 0.4g