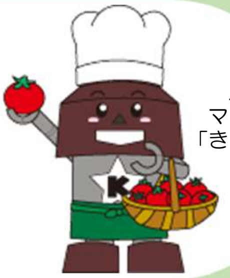
えのきと人参のペペロンチーノ風



川口市
マスコット
「きゅぽらん」

15分

1人分の栄養価

エネルギー：55kcal
たんぱく質：1.5ｇ
食塩相当量：0.2ｇ
食物繊維　：2.6ｇ

材料（4人分）

えのき……………1袋
人参………………1本
にんにく…………1かけ
たかのつめ………1本
オリーブオイル…大さじ1
塩…………………小さじ1/4
こしょう…………少々

作り方

① えのきは5ｃｍ程度の長さに切り、ほぐしておく。
② 人参は千切り、にんにくは薄切りにする。
③ たかのつめは輪切りにして種をとる。
④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、たかのつめを炒めて香りを出す。香りがたったらえのき、人参を加え、しんなりするまで中火で加熱する。
⑤ 塩、こしょうで味を整える。

ポイント

・辛みが苦手なかたはたかのつめの量を調節してください。
・えのきにはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復にも役立ちます。また、GABAというアミノ酸の一種が含まれており、血圧を安定させると言われています。