

えのきと人参の ペペロンチー／風



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



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

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

- ・辛みが苦手な方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。