

えのきと人参の ペペロンチーノ風

食物繊維
たっぷり

減塩



材料(4人分)

えのき……………2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4分の1
 こしょう……………少々



15分

1人分の栄養価

エネルギー：58kcal	糖 質：4.3g
たんぱく質：1.7g	食塩相当量：0.4g
脂 質：3.2g	食物繊維：3.1g

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

- 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。
- 辛みが苦手な場合は、たかのつめの量を調節してください。



川口市
マスコット
「きゅぼらん」