



椎茸のヘルシーチャーハン

【1人前】 エネルギー572kcal タンパク質21.9g 脂質15.8g

材料・1人分

椎茸のヘルシーチャーハン

- ご飯 …………… 200g
- とりミンチ …………… 40g
- 生椎茸 …………… 30g
- にんにく …………… 半かけ
- パセリ …………… 5g
- オリーブオイル …………… 5g
- 塩 …………… 0.8g
- しょうゆ …………… 2cc
- レモン汁 …………… 少々
- くし型レモン …………… 1個

シーフードマリネ

- シーフードミックス 40g
- パセリ …………… 少々
- レモン汁 …………… 少々
- ワインビネガー又は酢 5g
- オリーブオイル …………… 5g
- 塩 …………… 0.3g

しめじと小松菜のナムル

- 小松菜 …………… 30g
- しめじ …………… 40g
- にんにく …………… 少々
- 白ごま …………… 1g
- ごま油 …………… 1g
- しょうゆ …………… 2cc
- 塩 …………… 0.3g

- 1 みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルをひいたフライパンで香りよく炒め、とりミンチを加えて火が通ったら、石づきをおとしてスライスした椎茸を加える。
- 2 椎茸の火が通ったらごはんを加えて炒め合わせ、塩としょうゆで味を調え、最後にパセリとレモン汁を加え手早く混ぜて火をとめる。

アドバイス

きのこは秋を感じさせ、食物センイも多く、きのこの種類を変えると香りも楽しめるヘルシーな食材です。おいに利用してください。