



椎茸のヘルシーチャーハン

【1人前】 エネルギー546kcal タンパク質19.9g 脂質16g

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

蒸し小芋の薬味ごまだれ

- 小芋 …………… 60g
- みょうが …………… 10g
- かいわれ …………… 10g
- 土生姜 …………… 10g
- ねぎ …………… 10g
- 練りごま …………… 8g
- 酢 …………… 3g
- 砂糖 …………… 2g
- しょうゆ …………… 5cc

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
- ごま …………… 1g
- しょうゆ …………… 2cc
- 塩 …………… 0.3g
- ごま油 …………… 1g

フルーツ

- 早生みかん …… 1個

- 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

秋においしいきのこや芋類などは、食物センイの多い食品です。うまく利用することで消化のスピードをゆっくりさせ、満腹感があり過食をさけることができます。