



(1人前) エネルギー572kcal タンパク21.9質g 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

椎茸のヘルシーチャーハン

- 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、塩としょうゆをで味を調え、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。