

チカラ エリンギの力



他のきのこ類より糖の含有量が多く、整腸作用があるといわれるオリゴ糖を多く含みます。また、食物繊維も豊富で便秘予防が期待できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



簡単!きのこナムル

調理時間
10分

1人分
103kcal

簡単!きのこナムル

調理時間

10分

1人分

103kcal

【材料/4人前】

エリンギ	100g	
しめじ	100g	
もやし	1/2袋	
にんじん	1/3本	
きゅうり	1/3本	
A	おろしにんにく(チューブ)	2cm(2g)
	ごま油	大さじ2
	味の素 Cook Do 香味ペースト	12cm(8.5g)
	すり白ごま	大さじ1

【作り方】

- ①エリンギは大きいものは半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。しめじは根元を切って小房に分ける。にんじんは3cm長さの細切りにし、きゅうりは3cm長さのせん切りにする。
- ②Aはよく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器にもやし、①のきのこ類・にんじんを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④熱いうちに水気をきり、②を加えて混ぜ合わせて冷まし、①のきゅうりを加えてあえる。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。