

からだに美味しい
レシピ

6

June

100gあたり22kcal。低カロリーな食材。

エノキタケ - Enoki mushrooms -

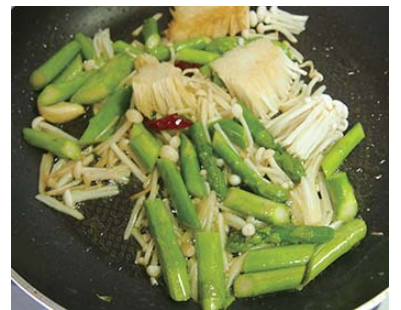
- ▶ 食物繊維が豊富で整腸作用があり、腸内で脂肪や有害物質を排泄。
- ▶ β -グルカンにより、免疫細胞が活性化。免疫力アップ！
- ▶ ビタミンB3が非常に多く、二日酔い防止にも効果あり。

調理例 ▶ エノキタケとアスパラのバターソテー

作り方

- 1 エノキタケ、アスパラを一口大に切る。
- 2 フライパンで弱火の状態ですターを溶かし、アスパラ、エノキタケを炒める。
- 3 火が通ったら、最後にうすくち醤油を少量入れ混ぜ、盛り付けたら完成！

※炒める時にニンニク、鷹の爪、またパスタの麺と合わせるなど、お好みでどうぞ！



材料（2人分）

- エノキタケ(生)…1パック(適量)
- アスパラ…1束(2~3本)
- バター…適量
- うすくち醤油…適量

