

からだに美味しい  
レシピ

8

August

低カロリー！ビタミンB1、B2、カリウムが満載

## マッシュルーム - mushroom -

- ▶ ビタミンB1が糖質代謝を促進。疲労回復、集中力維持に効果的。
- ▶ ビタミンB2が豊富。脂肪を燃やし、アンチエイジングに効果が！
- ▶ 食物繊維、カリウム、ナイアシンなど、体に良い成分が豊富。

### 調理例 ▶ マッシュルームのアヒージョ

#### 作り方

- 1 マッシュルームを、石づきを取り、フライパンに並べる。
- 2 お好みでニンニク、種を抜いた鷹の爪を入れ、オリーブオイルを傘の下が浸るまで入れ、塩コショウを振りかけて弱火で10分ほど熱する。
- 3 油が泡立ち、十分に火が通ったら、小皿に盛り付けバジルをかけて完成。

※ グリルやオーブントースターでも調理可能。パスタと和えてもOK！



#### 材料（1人分）

- 生マッシュルーム… 1パック
- 塩コショウ… 適量
- バジル… 適量    ○ 鷹の爪… お好み
- オリーブオイル… 適量
- ニンニク… お好み

