

## 副菜

# エリンギの洋風煮浸し

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



### 🍴 一口メモ

歯触りがよいのが特徴のきのこ。  
味は淡白で調理方法によってさまざま  
な味付けが楽しめます。スープで煮るだけ  
簡単！もう1品欲しい時の小鉢にぴったりです。

### <材料>2人分

エリンギ ……………100g

長ねぎ ……………80g

A { 顆粒コンソメ …小さじ1 (固形は1/2個)  
水 ……1/2カップ  
粗びき黒こしょう…少々

### <作り方>

- ① エリンギは石づきを取り、横半分になり、さらに縦4等分に切る。長ねぎは3等長さに切る。
- ② フライパンにAと①を入れて中火にかけ、蓋をして、火が通るまで煮る。盛り付け時に、黒こしょうをふる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
25kcal	2.1g	0.3g	15mg	0.6g

**プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!** 横手市健康推進課 栄養支援係