

毎月19日は食育の日

健幸レシピ

9月



しめじ



まいたけ



えりんぎ

旨味爆発！

きのことベーコンの塩昆布ソテー

【材料(3～4人分)】

しめじ	1パック
まいたけ	1パック
えりんぎ	1パック
ベーコン	3～4枚
オリーブオイル	大さじ2～3
★めんつゆ	大さじ2
※3倍濃縮使用	
★塩昆布	大さじ1
小ねぎ	適量

健幸ポイント💡

きのこのグアニル酸×ベーコンのイノシン酸×塩昆布のグルタミン酸による旨味の相乗効果が生まれます🌟
調味料を控えめにしてもおいしく、減塩につながります。
また、きのこは腸内環境の改善や免疫力向上に役立つ食材です。これからインフルエンザや風邪が流行する季節😷旨味がギュッと詰まった一品で、ウイルスに負けない体づくりをしましょう👏
パスタにアレンジしてもおいしいです😊！

【作り方】

1. きのこは石づきを落とし、食べやすく切るか手でほぐす。
ベーコンは1cm幅に切る。

2. フライパンに入れ、オリーブオイルを
回しかけ、混ぜる。



3. 中火にかけ、3分程触らずにじっくり
焼き付け、焼き色がついたら上下を返
し、ベーコンも加え、火が通るまで炒
める。



4. 全体に香ばしい焼き目がついたら、
★の調味料を加えさっと炒め合わせる。



5. お皿に盛り付け、お好みで小ねぎを散
らして完成！

