

きのこの当座煮 <副菜>



エネルギー 31kcal

塩分 1.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

きのこには日に当たるとビタミンDに変化するエルゴステリンが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症を予防する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

きのこの当座煮の作り方

材料（2人分）

しめじ	60g	
えのき	40g	
しいたけ	40g	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ1
	水	1/4カップ
	唐辛子	少々

- ① しめじ、えのき、しいたけの石づきを取る。しめじは小房に分ける。えのきは3cmの長さに切る。しいたけは薄く切る。
- ② 鍋にAを合わせ①のきのこを入れて煮る。
- ③ 皿に盛りつけ、唐辛子をふって完成。

