



えのきたけの明太子あえ



(1人分) 56kcal 塩分 1.0g

【材料 (2人分)】

- えのきたけ 1袋(200g)
- 明太子 1/2腹(35g)
- 酒 大さじ2

えのきたけには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、えのきたけは**不溶性食物繊維**が特に豊富な食材です。不溶性食物繊維は、便の材料となり、腸を刺激して排便を促します。

食物繊維は便秘の改善だけでなく、血糖値の上昇を穏やかにするため糖尿病の予防にも効果的です。このレシピでは1日あたりの目標量の1/4の食物繊維を取ることができます。

【作り方】

- ① えのきたけは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。明太子の中身を包丁の背を使って取り出す。
- ② 鍋にえのきたけと酒を入れてふたをし、中火で1分蒸す。
- ③ えのきたけの水分が出たらふたを取り、2分ほど炒りつけ水分を飛ばし、明太子を混ぜてすぐ火を止める。