

# 豆苗ときのこのナムル

豆苗ときのこで、食物繊維をたっぷりとりましょう。きのこは焼くことで香りが良くなり、うす味でもおいしく召し上がれます。不飽和脂肪酸の豊富なアマニ油は、火を使わない料理にご利用ください。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 3.3g 脂質 7.2g 炭水化物 7.0g

## ●材料（2人分）

・しいたけ	大 2 個(50g)
・まいたけ	1/2 袋(50g)
・エリンギ	2 本(60g)
・豆苗	1/2 袋(50g)

## <A 調味料>

・塩麹	小さじ 1
・おろしにんにく	小さじ 1
・すりごま	小さじ 1
・アマニ油	大さじ 1

## ●作り方

- ① しいたけとエリンギは石づきをとり、一口大に切ります。まいたけは大きめに割きます。
- ② ①のきのこをオーブントースター（700W）で焼き色がつくまで（7分程）焼きます。
- ③ 豆苗は根元を取り除き、半分に切っておきます。
- ④ ポリ袋に②と③を入れ、調味料 A を加えてよく揉みます。冷蔵庫で 20～30 分寝かして、味を馴染ませます。
- ⑤ 器に盛りつけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。