



クリエイト  
栄養士考案!

# 糖質を考える人の 健康レシピ



簡単・時短の  
一品♪

## えのき茸のキムチーズ和え



《材料（1人分）》

えのき	30g
チーズ	1枚
キムチ	30g
ささみ缶	35g

栄養成分（1人分）

エネルギー	: 118kcal
たんぱく質	: 14.8g
脂質	: 4.7g
炭水化物	: <b>4.9g</b>
食塩相当量	: 1.1g

《作り方》

- ①耐熱皿にえのきとチーズをのせる。チーズは1枚を4等分くらいにちぎっておく。
- ②①を電子レンジ600wで1分温める。
- ③レンジから取り出したら、すぐにキムチとささみを入れて混ぜたら完成。  
(あらかじめささみ缶の液汁をきっておき、キムチと混ぜておくとスムーズです)



レンジから出したあとは、チーズが固まらないようにすぐに混ぜるのがポイントです。  
チーズとささみを使うから、たんぱく質も補える健康レシピ。ぜひお試しください。