



クリエイティブ
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



ひじきと舞茸のガーリック炒め



《材料（1人分）》

- | | |
|---------------|--------|
| • Aひじき（乾燥） | 4 g |
| • A水 | 大さじ1 |
| • 舞茸 | 50 g |
| • Bとうがらし（輪切り） | 少々 |
| • Bにんにく（スライス） | 2 g |
| • Bオリーブ油 | 小さじ3/4 |
| • ブラックペッパー | 少々 |

【栄養成分（1人分）】

エネルギー：41 kcal
たんぱく質：1.4 g
脂質：3.3 g
炭水化物：3.5 g
食塩相当量：0.2 g
食物繊維：3.3 g

★作り方★

- ①Aを合わせ、ひじきを戻す。舞茸を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにBを入れ、弱火で加熱する。香が立ったら舞茸、ひじきを入れ、炒める。
- ③十分に炒めたら、火を止め、ブラックペッパー入れ、混ぜる。



にんにくと鷹の爪の風味で、調味料を加えなくても美味しくいただけます!!

ワンポイントアドバイス

舞茸を他のキノコに変えることで、アレンジできます!
一味唐辛子を加えて辛さを足すのも◎