

きのこのアヒージョ



材料 4人分

栄養価 (1人分)

エネルギー	222 kcal
水分	45mg
たんぱく質	1.4g
カリウム	156 mg
(きのこを茹でると2~3割減)	
リン	41 mg
食塩	0.75g

好きなきのこ	200g程度
にんにく	1片
オリーブオイル	100cc
塩	小さじ1/2

お好みで	
とうがらし	1本
パセリ	適量

作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんにくを包丁でつぶし、鍋にオリーブオイル、にんにく、塩を入れ火をつける。(お好みでとうがらしをいれてもよい)
- ③ にんにくの香りが立ち、塩がとけたらきのこを入れて中火で煮る。
- ④ きのがしんなりしたらパセリを散らして完成。

★ポイント★

- きのこのうまみが味わえる1品。
- オイルを使うのでエネルギー補給によいです。
- 残ったら、翌日パスタやパンと一緒に食べても美味しく召し上がれます。

