

血糖値が気になる方へ

きのこのホットサラダ

管理栄養士のレシピ No.122



1人分 エネルギー181kcal 塩分1.5g

食物繊維が豊富なきのこを食事の最初に食べることで、糖の吸収が抑えられ、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

きのこは旨みたっぷりです。どんな食材とも相性が良く、調理がしやすいところも魅力の1つです。

今回はお箸が進む、食べ応え抜群のホットサラダのご紹介です。

材料（2人分）

- ぶなしめじ 100g
- まいたけ 100g
- えりんぎ 100g
- 生しいたけ 2個
- グリーンレタス 4枚
- 卵 2個
- オリーブオイル 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- すりおろししょうが 小さじ1

お好みのきのこ3～4種類
でお試ください。
ゆで卵もお好みの硬さに合
わせて、ゆでる時間を調整し
てください。
今回は8分間ゆでたので半
熟です。



作り方（調理時間20分）

- ①ぶなしめじの大きさに合わせて、きのこを切る。
- ②○を合わせておく。
- ③卵は、沸騰したお湯で8分間ゆでてゆで卵にし、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、中火できのこを炒める。
- ⑤きのこのかさが1/3程度に減ったら、合わせておいた○を半量かける。
- ⑥レタスを洗って器に盛り、炒めたきのこことゆで卵をトッピングする。
- ⑦半分残した○を全体にかけたら完成。