

【ソーセージときのこのアヒージョ風】



調理時間  
15分

材料(大人2人分)

- ウインナー……………100g(5本)
- じゃがいも……………80g(1/2個)
- しめじ……………40g(1/3パック)
- エリンギ……………40g(1本)
- にんにく……………1かけ
- パセリ(乾燥)……………少々
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々



【作り方】

- ①ウインナー、じゃがいも、しめじは2cm程度に切る。エリンギは縦半分に切って5mm程度の薄切りに、にんにくはみじん切りにする。(生パセリを使う場合はみじん切りにする。)
- ②じゃがいもは下ゆでをするか、電子レンジで蒸す。(500Wで3~4分程度)
- ③フライパンを熱し、オリーブ油を入れてにんにくを炒める。
- ④ウインナー、エリンギ、しめじを入れ、塩こしょうして炒める。
- ⑤じゃがいもを加え、仕上げにパセリを入れる。

【1人前:エネルギー282kcal、たんぱく質9.8g、脂質22.2g、炭水化物6.4g、食塩相当量1.2g】

食育コラム ~よく噛んで食べよう~



皆さんは、食べる時によく噛むことを意識されていますか？  
よく噛んで食べると、速食いを防止して満腹感が得られやすくなります。  
よく噛むように、①根菜類やきのこ類など噛み応えのある食材を用いる、②「ながら食べ」ではなく食事を味わう、ことを意識しましょう。