



簡単おかず

## えのききゃべつ

### 【材料】 1人前

えのき	30g
キャベツ	40g
濃口しょうゆ	小さじ1/2(2.5mL)
和風だし(顆粒)	小さじ1/2(2.5g)
かつお節	1.5g



調理時間 7分

食塩相当量 1.4g カロリー 27kcal

### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	3.2g	食物繊維	2.2g
脂質	0.2g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.08mg
炭水化物	5.2g	ビタミンC	7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①えのきは石づきを取って4cmの長さに、キャベツは5cm角に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①のえのきとキャベツを入れて2分30秒茹で、ざるにあげて水気を切る。
- ③ボウルに濃口しょうゆと和風だしを入れ、②を加えて混ぜる。
- ④③を皿に盛りつけ、かつお節をかけて完成。

### このレシピのポイント

時間のかからない簡単レシピです。えのきには「エノキタケリノール酸」という成分が含まれており、この成分は内臓脂肪を減らす作用があるといわれています。また、「キノコキトサン」という成分も含まれていて、脂肪の吸収を妨げる作用があるといわれています。

ぷにすけ作 (法学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科