

🍎 糖尿病予防食レシピ 🍎

えのきとベーコンのホットサラダ(2人分)

☆材料☆

・えのきだけ	2袋
・ベーコン	2枚
・オリーブオイル	大さじ1

A:ドレッシング

・レモン汁	大さじ1
・粒マスタード	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・こしょう	少々



カロリー: 151kcal

☆作り方☆

- ①えのきは、根元を切りほぐす。ベーコンは7mmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱する。えのきを入れ、塩・黒こしょうを少々ふって炒め、しんなりしたら、器に盛る。
- ③同じフライパンを中火にかけ、ベーコンを入れて炒める。脂がにじんできたら、ドレッシングの材料を加えてひと混ぜし、えのきにかける。

☆一口メモ☆

えのきは食物繊維が豊富なので便秘解消に力強い見方です。そしてタンパク質や脂肪の代謝をよくするビタミンB2も多く含まれていて、しかもノンカロリーなので肥満の予防になります。えのきだけは、歯ごたえがあり、加熱すると甘みがでます。

