

糖尿病予防食レシピ

しいたけの美味しいレシピ♪

柚子の香りが
爽やかな和え物



～春菊と焼きしいたけの磯ゆず香和え～

【材料】(1人分)

・春菊	1/3束
・生しいたけ	1個
・焼き海苔	1.5g
・ゆずの皮	0.5g
★白だし	2.5g
★ゆずの絞り汁 (レモン汁)	4.0g
★だし汁 (または水)	3.0g
★砂糖	0.1g



【作り方】

- ①春菊はよく洗い、沸騰した湯で茹でる。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②しいたけは軸を少し残して切り落とし、魚焼きグリルでこんがり焼き色がつくまで強火で焼く。裏側も同様に。
- ③軸の部分をもって食べやすい大きさに縦に裂く。
- ④ボウルに★の調味料を合わせ、再度水気を絞った①と③を加え、ちぎった焼き海苔も合わせてよく和える。
- ⑤器に盛り、最後にゆずの皮を少量散らす

焼いた椎茸や海苔の香ばしさも
減塩に効果的です。

食物繊維もたっぷりで、
高血圧の方にお勧めであると言われています。

