

いろいろな料理に使える！

きのこのうま味だれ～小松菜にのせて～

野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで1
人約 70 g の野
菜を食べること
ができます

（4人分の材料）

【きのこのうま味だれ】

えのき 1袋（100g）⇒石づきをとり、3等分に切る

★酒 小さじ1（5g） ★みりん 小さじ1（6g）
★砂糖 小さじ1（3g） ★しょうゆ 小さじ2強（14g）
酢 小さじ1/2（2.5g）

小松菜 1袋（220g）⇒根元を切り落とし、4cmの長さに切る。

のり 1枚（3g）

白ごま 小さじ1（2g）

（作り方）

- ①小鍋にえのきと★の調味料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で5分程煮詰める。火を止め、酢を入れて混ぜる。
- ②小松菜は耐熱容器に入れてラップをし、500Wのレンジで3分程加熱したら5分蒸らして水気をきる。のりを細かくちぎり、小松菜と混ぜ、器に盛る。
- ③小松菜の上に①のきのこのうま味だれをのせ、ごまをかける。

※きのこのうま味だれはトーストやパスタなどに掛けて使えます。
多めに作って他のお料理でもお試し下さい。

【きのこのうま味だれ】栄養価（4人分）

エネルギー61kcal たんぱく質3.4g 脂質0.2g 炭水化物13.7g 食物繊維3.3g 食塩相当量 2.0g
（1日の塩分摂取目標量は男性7.5g女性6.5g、血圧が高い方は6g未満）

【きのこのうま味だれ～小松菜にのせて～】栄養価（1食分）

エネルギー27kcal たんぱく質2.0g 脂質0.4g 炭水化物5.1g 食物繊維2.1g 食塩相当量 0.5g