

減塩 レシピ

No.128

(1人分)
100kcal
塩分
0.5g

きのこ類のにんにくペースト炒め



きのこ類はノンカロリーですよ。

にんにくペースト

- にんにく…………… 250g
- 洋風スープの素…………… 大さじ1/2
- オリーブ油… 大さじ2

清潔な密閉容器に詰め、冷蔵庫に保存すれば、1か月持ちます。

にんにくペーストの作り方

- 1 にんにくは薄皮をむき、耐熱容器に入れてラップをし、4分30秒～5分、つぶれるくらいのやわらかさになるまで

電子レンジで加熱する。

- 2 フォークやマッシャーでつぶし、熱いうちにスープの素とオリーブ油を混ぜる。

材料(2人分)

- えりんぎ…………… 40g
- しめじ…………… 40g
- しいたけ…………… 40g
- 油…………… 小さじ2
- 酒(または水) …… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々
- にんにくペースト… 大さじ1

作り方

- 1 えりんぎ、しめじ、しいたけは食べやすい大きさに裂く。
- 2 油・にんにくペースト・きのこ類を入れ炒める。
- 3 酒・塩をふって味を調える。