

◎メニュー名：きのこ玉ねぎのレンチンごま煮

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：8分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：56kcal(1人分) | 食塩相当量：0.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
玉ねぎ	硫化アリル	コレステロール代謝活性	・・・生活習慣病予防
椎茸	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
玉ねぎ	50g
生椎茸	3個 (40g)
エリンギ	40g
=A=	
白すりごま	大さじ1・1/2
水	大さじ1
砂糖・しょうゆ	各小さじ1



作り方

- ①玉ねぎはくし形切りにする。生椎茸は石突きを除いて半分に切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱ボウルに①とAをあわせてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で1分30秒～2分加熱、そのまま冷まして皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

腸内の老廃物を外に出す食物繊維が豊富なきのこに、抗酸化物質であるセサミンやビタミンEが豊富なごまをプラスしパーフェクトレシピへ！
ごまにはその他に疲労回復効果のあるビタミンB1も含まれます。