

おいしい減塩料理

金賞

えのき豚

●セールスポイント【応募者：五反田真理さん】

えのき特有の食感がきいて、食べごたえのある一品。
シンプルな味付けでえのきのうまみを生かしました。

エネルギー

138kcal

たんぱく質

9.3g

脂質

8.0g

食塩相当量

0.5g



食事バランスガイドで
見てみると…



(副菜: 2つ[sv])
(主菜: 1つ[sv])

ワンポイントアドバイス

- ★えのき茸の食感がおすすめの一品ですが、しめじやエリンギなどお好みのキノコにしても構いません。味付けはおろしポン酢ですが、めんつゆや塩・こしょうなどお好きな味付けでお召し上がりください。
- ★シンプルであっさりした味付けの減塩レシピで、一味とうがらしと柚子の皮がポイントになっています。