

おいしく
食べよう

旭産
簡単・ヘルシーレシピ

VOL.201

マッシュルームのディップ

1人分の栄養価 エネルギー152kcal、食塩相当量1.1g

旭市の特産品であるマッシュルームを使用した、おつまみレシピです。マッシュルームに豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促し、骨の健康を保つ働きがあります。牛乳で割ってスープにしたり、少し伸ばしてパスタソースにしたりとアレンジも楽しめます。



材料(4人分)

マッシュルーム……………10個(130g)
玉ネギ(小)……………1/2個(85g)
ニンニク……………2かけ(10g)
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
生クリーム……………大さじ4
バゲット……………適量

作り方

- ①マッシュルーム、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火で炒め、香りが出たらマッシュルームと玉ネギを加える。
- ③全体がしんなりしたら塩・こしょうを加え、まとまるまで炒める。
- ④生クリームを加え、混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤盛り付けて、バゲットを添えて完成。

園旭市保健推進員協議会豊畑干潟支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)