

今日から出来る

リセット！
危ない食生活習慣
ヘルシー時短レシピ



エネルギー/270Kcal 塩分/2.5g

食物繊維
たっぷりで腸活！

きのこ チーズ トースト



藤井恵

料理研究家/管理栄養士



後藤繁榮

フリーアナウンサー

1. きのこの準備



きのこは石づきや根元を取り除き、小房に分けるか、食べやすい大きさに切ってほぐす。

きのこは手ごろなしいたけ、えのきだけ、しめじがおすすめです
3種類組み合わせると、相乗効果でうまみが格段にアップします！



2. 塩ゆできのこをつくる



鍋やフライパンに水、塩を入れて中火にかけ、煮立ったら①を加え、かき混ぜながら30秒間程塩ゆでして火を通す。

ざるに上げて冷まし、保存容器で冷蔵保存する。

冷蔵で3～4日間、美味しくいただけます
トーストの具はもちろん、サラダ、スープ、オムレツの具などにも重宝しますよ！



3. 具をのせてトースターで焼く



食パンにマヨネーズを塗り、塩ゆできのこ、釜揚げしらす、シュレッドチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

きのこのビタミンDは、チーズやしらすのカルシウムの吸収を助ける働きがあります
ビタミンCが摂れるフルーツを添えると栄養バランスがさらによくなります！



【材料】(ひとり分)

- ・食パン…1枚
※山型のものが具が盛りやすいのでオススメです
- ・塩ゆできのこ…60g
- ・釜揚げしらす…30g
- ・シュレッドチーズ…30g
※溶けるタイプのスライスチーズでもOK！
- ・マヨネーズ…小さじ1/2

【塩ゆできのこ】(つくりやすい分量)

- ・好みのきのこ…計300g
(しいたけ・えのきだけ・しめじなど)
- ・水…300ml
- ・塩…小さじ2

らくらくポイント

きのこはサッと塩ゆでするだけで
うまみたっぷりの便利なヘルシーストックに
朝は食パンの上のせて焼くだけです！

ヘルシーポイント

きのこの食物繊維たっぷりで朝から腸活！
しらすやチーズでたんぱく質・カルシウムも豊富！

レシピ動画も公開中です



私が
会社進行
します！



全国健康保険協会神奈川支部