



とうかい減塩 day ×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## 火を使わない！きのことかぼちゃのマヨネーズ焼き

### 材料 (1人分)

かぼちゃ	…	60g
しめじ	…	30g
エリンギ	…	30g
まいたけ	…	30g
オリーブオイル	…	少々
こしょう	…	少々
マヨネーズ	…	大さじ1

### 作り方

- ① かぼちゃは5mm幅にスライスし、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で1~2分やわらかくなるまで加熱する。
- ② しめじは根元を切り落として子房に分け、エリンギはタテに4つ割りにし、まいたけは石づきを取ってほぐす。
- ③ ボウルに加熱したかぼちゃ、②のきのこを入れ、オリーブオイルとこしょうを振りかけて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に③を盛り、マヨネーズをしぼり、オーブントースターで8~10分焼く。



1人分	
エネルギー	194Kcal
食塩相当量	0.2g

### 野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっていても、忙しいとおろそかになりがちですね。今回のレシピは、副菜に1品追加するだけで、簡単に食物繊維がたっぷりとれる適塩レシピです。
- かぼちゃは、β-カロテンを含む緑黄色野菜で、食物繊維やビタミン類、カリウムなどが含まれています。
- きのは冷凍することで旨みがアップします。冷凍すれば1か月程度保存できるため、すぐに使わないときやきのこが余ってしまったときは「冷凍」してみてもいいかもしれません。