

## そくほう



作ってみませんか？



ご飯とぴったり きのが苦手な人でも あとひくおいしさ

## 手作りなめたけ

<材料> 作りやすい分量（給食の5人分）  
えのきだけ 90g（小さな1パック）

三温糖 2.7g（小さじ1弱）  
しょうゆ 13g（小さじ2強）  
酒 13g（大さじ1弱）  
みりん 13g（小さじ2強）

酢 7g（小さじ1強）

&lt;作り方&gt;

- ① えのきだけは石づきをとり、3分の1の長さに切り、さいておきます。
- ② 酢以外の調味料を鍋に入れ、①のえのきだけを入れて中火で5分程度煮ます。
- ③ むめりが出てきたら、酢を加えさらに30秒程度煮て水分がある程度無くなればできあがり。



「なめたけ」は買って食べるものと思っている人もいますが、家庭で作るのは意外に簡単です。きのが苦手な人は多いですが、えのきだけは味にくせもなく、値段も安いので、シャキシャキ食感もいいですね。低カロリーで、食物繊維やビタミンB群も豊富です。「きのが苦手でも食べやすいおかず」が作れないかなといつも考えていて思いつきました。600人分のえのきの処理に手間がかかるので、これ以上たくさんは作れないのですが、十分な量だったようです。食欲のない朝のお助けマン常備菜にしてください。お酢は好みで量を減らしてください。



栄養価（給食の1人分）

1食分 -	19kcal
たんぱく質	0.7g
脂肪	0g
ナトリウム	1mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.7g
マグネシウム	5mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.4g
糖分	0.5g