

がん予防レシピ

きのこはんぺんのとろけるチーズ焼き

1人分
174kcal

材料/2人分

- ・はんぺん 1袋(120g)
- ・しいたけ 25g
- ・しめじ 25g
- ・とろけるチーズ 30g
- ・小ねぎ 大さじ1(6g)
- ・韓国のり 2g(5枚)
- ・塩 2つまみ
- ・ごま油 大さじ1



作り方

- ① はんぺんは、袋の上から細かくつぶす。
- ② ボウルに、しいたけ、しめじをあらみじん切りにしたもの、とろけるチーズ、小口切りにした小ねぎ、ちぎった韓国のり、塩を入れて、こね混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、丸くまとめてから平らに成形する。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、③を入れて、きれいな焼き色がつくまでに両面が焼けたら出来上がり。

★味は付いていますが、醤油やポン酢をつけて食べても美味しいです！

しいたけや、しめじなどのキノコは、

秋の味覚として知られているキノコです。

しいたけ



コレステロールを低下させたり、抗腫瘍効果がある。

ぶなしめじ



抗腫瘍効果や発ガン予防効果が高く、抗酸化作用が強い。

しいたけの旨味をUPさせる方法！

- ① 生しいたけを傷つける or 冷凍する。



- ② 使用する際、電子レンジなどですばやく解凍する。



- ③ 水から加熱し、調理をする！

