



↑動画はこちら↑



納豆との相性もバッチリ！

## ごぼうと生姜が香る「なめ茸」



### (材料) 作りやすい分量

えのき茸 120g  
まい茸 30g  
しめじ 30g  
ごぼう 50g  
生姜 10g

麵つゆ 75g  
※原液(四季の友の場合)  
水 100g

#### 《総量》

熱量 145kcal  
塩分 4.5g

### (作り方)

- ①えのき茸3cmくらいに切る
- ②まい茸、しめじは手でさく  
※えのき茸の大きさに合わせると仕上がりがキレイです
- ③生姜は千切りにする
- ④ごぼうも千切りにし、水で洗いザルなどにあげる
- ⑤鍋に麵つゆと水、①～④の材料を入れ、中火にかけフツフツしてきたら弱火にし、時々まぜながら焦げ付かないよう気を付ける
- ⑥汁気が無くなってきたら出来上がり！

※2～3日で味が馴染み、ごぼう、生姜の香りが引き立ちます。  
※常備菜として冷蔵庫で1週間保存できます。

レシピ作成：東京療院・ここから食堂

監修：栄養士(三浦)

ごぼうと生姜が香る

## 「なめ茸」を使った 納豆丼

#### 《1人分》

熱量 300kcal  
塩分 1.4g

### (材料・1人分)

ごはん 150g  
納豆 1パック  
なめ茸 適量(全体の1/5くらい)  
大根おろし 50g  
刻み葱 適量  
刻み海苔 適量

### (作り方)

- ①納豆は付属のタレと混ぜ合わせる
- ②器にごはんを盛り、なめ茸、納豆、大根おろし、刻み葱、刻み海苔を盛り付ける

他にも…  
いろんな  
バリエーションが  
あるよ。



納豆にごま油を  
少し加えると  
風味が増して、  
更に美味しくなります。

### (材料・1人分)

長芋千切り 50g  
納豆(タレと和える) 1/2p  
なめ茸 適量(全体の1/8くらい)  
刻み海苔

### 長芋

バージョン

#### 《1人分》

熱量 95kcal  
塩分 0.8g

### (材料・1人分)

豆腐(今回は木綿) 100g  
納豆(タレ・胡麻油と和える) 1/2p  
なめ茸 適量(全体の1/8くらい)  
刻み葱

### 豆腐

バージョン

#### 《1人分》

熱量 135kcal  
塩分 0.8g