

減塩レシピ

きのこグラタン

【材料（4人分）】

■しいたけ	1パック
■エノキ	½パック
■ブロッコリー	8房
■サラダ油	大さじ1/2
■塩・こしょう	各少々
■マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

1. きのこ類は石づきを切り落とし、しいたけは薄切り、エノキは長さを3等分に切る。
2. ブロッコリーは茹でて小さい房にする。
3. フライパンにサラダ油を熱して①のきのこ類を炒め、しんなりしてきたらブロッコリーも加えて炒め、塩・こしょうで味付けをする。
4. グラタン皿に③を入れマヨネーズを格子状にしぼり、オーブントースターで5、6分焼く。

作成者：各務原市食生活改善推進員