

きのこのみそマヨトースト

材料(2人分)

しめじ	1/2 パック
舞茸	1/2 パック
しいたけ	1 本
<調味料>	
みそ	大さじ1弱
マヨネーズ	大さじ 1~1.5
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ 1
食パン(6枚切り)	2 枚
バター	適量
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ①しめじ、舞茸は石づきを切り落として小房に分ける。しいたけは、根元を切り落として薄切りにする。
- ②ボウルに<調味料>の材料を加えて混ぜ合わせ、(1)を加えてあえる。
- ③食パンにバターを塗り、②、ピザ用チーズをのせて予熱したトースターで美味しそうな焼き色がつくまで焼いたら出来上がり！器に盛って、パセリや水菜などをのせるのがおすすめ！

※味噌の量はお好みで調整してください



きのこ類は「食物繊維」が豊富な食材で、お腹の調子を整えてくれるので、腸内環境の改善に効果的。食べることで肥満や便秘の予防につながります。また、毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルが含まれており、疲労回復・ダイエット・美肌作りに欠かせないビタミンB群が豊富。さらに低カロリーでヘルシーなのでたくさん食べても太りにくいと嬉しいことづくめです。