

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

38mg

キノコとチーズのスパゲティ

しめじとエリンギはきのこの中でもプリン体の含有量が少なく
より摂取量を抑えることができます。



材料 (2人分)

しめじ……50g	●A
エリンギ……50g	☞牛乳……1/2カップ
にんにく……1片分	☞パルメザンチーズ (すりおろし) ……大さじ3
オリーブ油……大さじ1	☞コンソメスープの素(顆粒) ……小さじ1
スパゲティ……200g	塩・粗挽きこしょう ……各少々

作り方

- 1 しめじは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは短冊切りにする。にんにくは包丁の背でつぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火に熱し、香りが出てきたらにんにくを取り出す。中火にし、しめじとエリンギを加えて炒める。しんなりしてきたらAを加えて混ぜ、煮立ったら火を止める。
- 3 たっぶりの湯に塩少々を入れ、スパゲティをやや固めにゆで、ざるにあげる。
- 4 2を再び熱し、3を加えて混ぜ、塩と粗挽きこしょうで味をととのえる。