

調理時間
約**20**分
約**514**kcal
(1人分)

メキシカンで美肌メニュー

「まいたけトルティーヤ」



材料 (2人分)

- 雪国まいたけ・・・1/2パック
- 雪国しめじ恵み・・・1/2パック
- マヨネーズ・・・大さじ2
- トマト・・・1/2個
- アボカド・・・1/2個
- キャベツ・・・1枚
- 合挽き肉・・・100g
- 玉ねぎ(粗みじん切り)・・・1/8個分
- A トマトケチャップ・・・大さじ2
- | しょうゆ・・・小さじ1/2
- | 塩・粗挽き黒こしょう・・・少々
- ↳ ④トルティーヤ(市販)・・・4枚

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・514kcal
- たんぱく質・・・19.1g
- 脂質・・・29.4g
- 炭水化物・・・46.2g
- 塩分・・・2.1g

作り方

- 1 雪国まいたけ・雪国しめじ恵みは小房に分け、耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジ(600W)で2分程加熱する。粗熱が取れたら、蒸し汁を切り、マヨネーズを加えて和える。
(※蒸し汁は取っておく)
- 2 トマトは1cm角に、アボカドは1cm幅のくし切りに切る。キャベツは太めの千切りにする。
- 3 フライパンに挽き肉・玉ねぎを入れて火にかけ、挽き肉がそぼろ状になったらA・①の蒸し汁を加えて調味する。
- 4 トルティーヤに①・②・③を彩りよく並べて、端からクルクルと巻く。



※アボカドやトマト、キャベツはビタミンが多く、まいたけと一緒に食べることで肌の調子を整えます。



ONE POINT

2種類のきのこがたっぷり入った、ボリューム満点の一品です。トルティーヤとは好みの具材を挟んだりサルサソースを付けて食べたりする、メキシコの薄焼きパンです。きのこ類にはβ-グルカンという成分が含まれており、免疫を促進する働きがあります。アボカドに含まれる不飽和脂肪酸と一緒にとる事で、血中のコレステロールの上昇を抑える働きや血液の流れを促進する働きが期待出来ます。また、アボカドにはビタミンE、トマトやキャベツにはビタミンCが多く含まれていて、まいたけと一緒に食べる事で肌の調子を整える事が出来ます。

印刷する