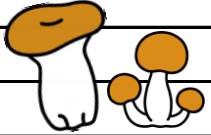




きのこのカレー風味ガーリックソテー			
材 料	4人分	作 り 方	
お好みのきのこ (しめじ・エリンギ・まいたけなど)	600g	1 きのこは、食べやすい大きさにほぐす、または切る。	
にんにく	2かけ	2 にんにくは、みじん切りにする。	
有塩バター	20g	3 フライパンに有塩バターを中火で熱し、①・②を加えてきのこに焼き色が付いてしんなりするまで炒める。	
A { カレー粉 塩	小さじ2/3 小さじ2/3	※ きのこから水分が出てきたらペーパーで吸い取る。 4 ③にAを加えて味を調える。	

♥ ちょっと豆知識 ♥

かしー粉に含まれるウコン（ターメリック）には、免疫細胞を活性化したり、アミロイドβの蓄積を抑えたりする効果があり、認知症予防が期待できます！