

旬の食材で体の中から元気になる!



旬の食材

# しいたけ

キャロTTYの

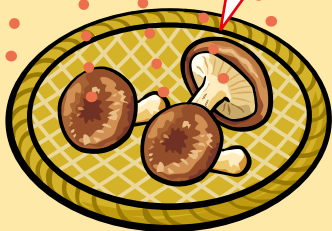
ヘルシー  
レシピ

Carrotty's  
Healthy Recipe

ホームページの  
レシピ集もぜひ  
ご覧ください。



30分程度  
紫外線にあてると  
カルシウムの  
吸収アップ↑↑



**旬** 最もおいしい時期は春と秋です。

**栄養**

しいたけに含まれるエスゴステリンは紫外線によってビタミンDに変化しカルシウムの吸収を良くします。コレステロールの上昇を抑制するエリタデニン、免疫力を高めガン予防に効果があるといわれるβ-グルカンを含み生活習慣病予防に役立ちます。

**調理法**

炒め物、和え物、揚げ物、煮物など。

**選び方**

色つやがよく、かさの裏が白く肉厚なものをえらびましょう。

**保存方法**

生のかきは傷みやすいので冷蔵庫に入れて2～3日以内で使用しましょう。すぐに使用しない場合は使いやすい大きさに切って冷凍しておく便利です。

【参考資料】2011 新食品成分表FOODS とぼう / もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店 / あたらしい栄養学 高橋書店 / 食べる健康法キッチン栄養学 高橋書店

お弁当向き  
メニュー  
具材にポテトサラダ  
や玉子マヨネーズな  
どをのせても○



【1人分】エネルギー：210kcal たんぱく質：14.0g  
脂質：15.0g 炭水化物：6.3g 食物繊維：2.3g

## しいたけのチーズ焼き

材料 (2人分)

しいたけ …………… 6個  
ツナフレーク …………… 小1缶  
玉ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1  
枝豆(むき) …………… 大さじ1  
塩・胡椒 …………… 少々  
ケチャップ …………… 大さじ1  
とろけるチーズ …………… 30g  
粉パセリ …………… 少々  
大葉 …………… 1枚  
ミニトマト …………… 1個

- ① ツナフレークは汁を切ります。
- ② ①にたまねぎ・枝豆を加えてよく混ぜ合せ、塩・胡椒で調味します。
- ③ しいたけは石づきをとり、アルミホイルにかさの裏を上にして並べます。
- ④ ③にケチャップを塗り、②→チーズの順にのせます。
- ⑤ オープントースターに④を入れ、しいたけにしっかり火が通るまで焼きます。上から粉パセリをかけます。
- ⑥ 器に盛り付けて出来上がりです。



【1人分】エネルギー：119kcal たんぱく質：9.3g  
脂質：7.7g 炭水化物：6.3g 食物繊維：3.4g

## キノコたっぷりスープ

材料 (2人分)

しいたけ …………… 3個  
しめじ …………… 1/4株  
エリンギ …………… 40g  
えのきたけ …………… 1/4株  
もめん豆腐 …………… 1/4丁  
生姜(みじん切り) …… 大さじ2  
鶏ミンチ …………… 40g  
ごま油 …………… 小さじ2  
塩・胡椒 …………… 少々  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2  
青ねぎ …………… 少々

- ① しいたけは細切りに、しめじは小房に分け、えのきたけ・エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにごま油・生姜を入れて火にかけて鶏ミンチを加えて炒めます。火が通ってきたら、①を加え軽く炒めます。
- ③ ②に水(300ml)と鶏ガラスープの素を加え一煮立ちしたら、さいの目に切った木綿豆腐を加えます。
- ④ 器に盛り、小口切りした青ねぎを散らして出来上がりです。  
※お好みで粗挽きこしょうや胡麻などかけても美味しいです。