



からだのごちそう

NO.35
平成21年10月号

🍄 🍄 **今回のテーマ「きのこ」** 🍄 🍄

きのこは、「しいたけ」「まいたけ」「えのきだけ」「しめじ」「まつたけ」「エリンギ」などの種類があり、旬の秋が一番おいしくいただけます。

☆超簡単！きのこのマヨネーズ炒め☆



【材料(2人分)】

しめじ	1パック(100g)
まいたけ	1パック(100g)
※きのこならなんでもだいじょうぶです	
マヨネーズ	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①きのこは石づきをとり、食べやすいサイズにさきます。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、中火できのこを炒めます。
- ③きのこがしんなりしたら、しょうゆを加え炒めます。
- ④お好みでこしょうをふったり、レモンをしぼってもおいしいです。

《きのこの豆知識》

<選び方・保存・調理のポイント>

笠に割れやシミ、変色がなく、軸がピンとしているものを選びましょう。水につけると風味で、土などが落ちるの汚れはぬれ布巾で拭きましょう。

<栄養>

ビタミン類、ミネラル類、食物繊維が豊富です。うまみ成分であるグルタミン酸やグアニル酸も含まれています。

(株)リライアンス 栄養士

佐々木・植田・宇根・坂井・篠田・清水・新川・為政・中野・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川・三宅

☆きのこの簡単チーズソット☆



【材料(2人分)】

ごはん(炒めたもの)	240g	水	小さじ1/4
パルメザンチーズ	大さじ4	オリーブ油	小さじ2
ベーコン	2枚	おろしにんにく	小さじ2
しめじ	1パック	ナツメグ	少々
えりんぎ	2本	こしょう	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1	パセリ	適宜

【作り方】

- ①しめじ、えりんぎは食べやすい大きさに切り、ベーコンは5mm幅に細切りにします。
- ②鍋にオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたってきたら①を加えじっくり炒めます。
しめじやえりんぎがしんなりしたら水とコンソメ、塩を加え中火にします。
- ③炊いたご飯とチーズを入れて1~2分でできあがり。

☆きのこの春雨サラダ☆



【材料(2人分)】

まいたけ	50g
エノキタケ	50g
きゅうり	1/2本
ハム	1枚
春雨	15g

(A) しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①エノキタケは石づきをとって半分に切り、まいたけとともにほぐす。
きゅうりとハムは千切りにする。
- ②まいたけとエノキタケをさつと茹でてザルにあげ、春雨を茹でたら3cmの長さに切る
- ③(A)をあわせたらできあがり。