

# 食べて健康

## なめこおろしそば

### なめこの栄養

なめこのぬめりの正体であるムチンは粘膜を保護する役割があります。そのため、のどや鼻の粘膜を保護し、体内新入しようとする細菌やウイルスから体を守り、風邪やインフルエンザなどの感染症予防に役立ちます。

また、なめこに含まれるβ-グルカンも、身体の免疫力アップや免疫細胞活性化などの効果から、感染症、生活習慣症の予防、血中コレステロールの上昇を抑えるため動脈硬化の予防に役立ちます。



### 材料 (2人分)

◆そば	2束
◆なめこ	1袋
◆大根おろし	15cm分
◆長ねぎ	1/2本
◆海苔	少量
◆めんつゆ：水	1：2
◆醤油	小さじ2
◆酒	小さじ1
◆水	大さじ1
◆砂糖	一つまみ

### 作り方

- ①◆の材料を鍋で温める。なめこを入れ、コトコトと汁けがなくなるまで煮てから、火から下ろし冷ましておく。
- ②長ねぎと海苔を切っておく
- ③そばを茹でて、水でしめてから、大根おろし、なめこ、長ねぎ、海苔を盛り付ける。
- ④最後にめんつゆを回しかける。

☆おこのみで大葉や小口ねぎを盛り付けてもおいしいです。

