

食べて健康



まいたけスープ

まいたけには、カリウム・亜鉛・ビタミンD・ナイアシン・食物繊維・多糖類などのたくさんの栄養が含まれています。

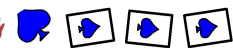
なかでも、多糖類のβ-グルカンには、免疫力を高める働きがあるので、糖尿病・高コレステロール・高脂血症などの生活習慣病やダイエットに効果を発揮します。

免疫力を高めることによって、風邪をひきにくくしたり、治りをはやめます。



★★材料 (2人分) ★★

- まいたけ・・・・・・・・・・適量
- 溶き卵・・・・・・・・・・1個
- ねぎ(小口切り)・・適量
- ★中華スープの素・・・・8グラム位
- ★水・・・・・・・・・・400ml位
- ☆ごま油(仕上げ用)・適量
- ☆黒コショウ・・・・・・お好みで
- ☆ごま／・・・・・・・・・・少々



★★作り方★★



- ① 鍋に中華スープの素、水を入れベースをつくります。
- ② まいたけを入れ、ねぎ・溶き卵を入れます。
- ③ 仕上げにごま油、黒コショウ、ごまをいれてできあがり。

