

# 食べて健康

## 豚肉ときくらげの卵炒め

きくらげはきのこのこの一種で桑や柳の枯れ木に発生する。きくらげ自体の味は有りませんがコリコリとした独特の食感が有り料理のアクセントになる。漢字でかくと『木耳』

### \*きくらげの栄養と効能\*

ビタミンDが豊富でカルシウムやリンの吸収を促す働きが有り骨を健康に保つ効能が有る。食物繊維も豊富で腸を整え糖尿病の予防、インスリンの分泌を抑える効果が有る。鉄分やカリウムも豊富で貧血・血圧上昇予防の効果も有る。

～材料～(2人分)  
豚バラ薄切り 70g  
きくらげ乾燥 5g  
長ネギ 1本  
お酒 大さじ1  
ごま油 大さじ2・1/2  
チキンスープの素(課粒)  
塩・コショウ 少々



### 作り方

フライパンにごま油大さじ2を入れ熱する。1センチ程の斜め切りにし長ネギを炒めて取り出す。同じフライパンに溶いた卵を入れ、サッと炒めて取り出す。フライパンに残りの大さじ1/2のごま油を入れ、豚肉を炒める。火が通ったら酒を加え、ネギ・卵・半分に切ったきくらげを加え、チキンスープの素を加え、塩コショウで味を整える。

乾燥きくらげの美味しい戻し方

お湯だと30分程で戻りますが、せっかくの栄養や旨みが溶け出してしまうので、できれば6時間程かけて水で戻す。(注意・生のきくらげは生食できません。必ず加熱してください)