

食べて健康

きのこたっぷり煮びたし

きのこは、どの種も食物纖維を多く含んでおり善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。また、骨を強くすることで知られているビタミンDも多く含んでいます。最近では、免疫力を高める働きが注目され感染症予防も期待されているスーパーフードです。



★ 材料 (4人分) ★

しめじ	1パック
しいたけ	4個
えのきだけ	1袋
まいたけ	1パック
*赤唐がらし	1本
*酒	大さじ2
*ごま油	大さじ1
*塩	小さじ1/4
*こんぶだし	8g
*みりん	小さじ1
*小ねぎの小口切り	

作り方

- ①しめじ、えのきだけ、まいたけはそれぞれ根元を切って小房に分ける。しいたけは石づきを取って薄切りにする。まいたけは熱湯にサッと通す。
- ②深めの鍋に①のきのこ類を入れ*の調味料、カップ2程度の水を加え、強火で煮立て蓋をして弱めの中火で12~13分煮込む。
- ③器に煮汁ごと盛り、小ねぎを散らす。