

生しいたけとネギのバター炒め

副菜

《1人分：エネルギー77kcal 食塩相当量0.7g》



おすすめの食材 風味を落とさないために、水で洗わず、汚れは



生しいたけ 湿らせたペーパーで拭き取るのがおすすめ

おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養 : ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは紫外線にあたるとビタミンDに変化し、カルシウムと一緒に摂ると骨粗しょう症を予防する効果が期待できます。うまみ成分であるグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。

選び方 : 全体的によく乾いていて軸が太く、短いものがおすすめです。傘が開きすぎず、白くて厚みがあるもの、裏のひだがきれいで白く、変色や傷のないものを選びましょう。

材料	2人分
生しいたけ	100g
長ねぎ	100g
人参	10g
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2

《作り方》

- 1 生しいたけは石づきを除き、傘は1cm幅に切る。長ねぎは1cm幅の斜め薄切り、人参は千切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し1を入れ、焼き色が付く程度に炒める。
- 3 2にしょうゆを回し入れ、全体に絡める。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)