

# しいたけと水菜の煮びたし

副菜

《1人分：エネルギー72kcal 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

**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
水菜	120g
しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚
★だし汁	100cc
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	大さじ1
★酒	小さじ2

## 《作り方》

- 1 水菜は3cm長さに切り、しいたけは薄切りにする。
- 2 油揚げは縦半分に切り、7mm幅の短冊切りにする。
- 3 小鍋に★を入れ、加熱し、煮立ったところにしいたけと油揚げを入れる。
- 4 しいたけに火が入ったら、水菜を入れ、ひと混ぜして加熱する。
- 5 煮立ったら火を止めて、盛り付ける。

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)