

No.54 おいしい時期:10~11月

今月の食材

まいたけ



**エルゴステロールに
注目!**

まいたけに含まれるエルゴステロールは、太陽の光を浴びることでビタミンDに変化する栄養素です。ビタミンDは、カルシウム代謝をサポートすることにより、体内で骨や歯を作る助けとなります。また低カロリーで不溶性食物繊維が豊富です。



カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、触るとパリッと折れそうなものが新鮮です。古くなるにつれ、表面に水分がにじんでいきます。

うま味の相乗効果で減塩!

きのこの沢煮椀

1人分

🔥 エネルギー: 124kcal

🧂 塩分: 0.1g ⌚ 調理時間: 15分



材料 (2人分)

まいたけ	50g
えのきだけ	50g
生しいたけ(中)	2枚
豚バラ肉(薄切り)	50g
せり	25g
だし	2カップ
酒	大さじ1
黒こしょう(粗びき)	少々

- ①きのこ類は、汚れを軽くふき取る。まいたけは石づきを除き、小房に分ける。しいたけは軸を除く。しいたけは細切りにし、えのきだけは根元を切ってほぐす。
- ②豚バラ肉は細切りにする。せりは食べやすい長さに切る。
- ③鍋に①のきのこ②の豚肉、だしを入れて火にかけ、煮立ったらアクを取り、中火にして3分間煮る。
- ④酒大さじ1で味を調え、せりを加えて1分間煮る。器に盛り、黒こしょう(粗びき)適量をふる。