

おすすめレシピ

焼きしいたけ

【材料】 2人分 1人分のカロリー110kcal

- ・しいたけ 4枚
- ・ベーコン 2枚
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・パン粉 小さじ2

【作り方】

- ①生しいたけの軸を根元から切ります。
- ②ベーコンをみじん切りにし、粉チーズをあえます。
- ③しいたけの裏面に②をつめ、パン粉を散らします。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。

※しいたけの厚さによって焼き時間は異なりますが、今回は 230℃・15 分で焼きました。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

しいたけは低カロリーで、ミネラル、食物繊維が豊富です。また、日光に当てるとビタミン D に変化する**エルゴステリン**という成分が含まれています。(調理前に30分程、天日で干すと効果的です。)

ビタミン D はカルシウムの吸収を助けてくれる効果があります。

栄養士 三浦 まどか



しいたけの、かさにのせる具をお好みで
変えるといろいろな味が楽しめます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。