

秋の味覚 きのこと



10月15日はきのこの日といわれています。

日本特用林振興会が、きのこの需要が高まる10月15日を記念日とし、その前後に積極的にPRをし、きのこの消費拡大を図るために制定したものです。

【栄養】

1.食物繊維

食物繊維が豊富で、便秘予防のほか、糖の吸収を穏やかにしたり、コレステロール低下作用もあるといわれています。

2.ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含み、骨粗しょう症予防に効果があるといわれています。特に干し椎茸、きくらげに多く含まれます。

3.βグルカン

きのこに含まれる多糖類で、免疫力を高めるといわれています。

4.グルタミン酸

きのこにはうまみ成分のグルタミン酸が多く含まれます。干し椎茸の戻し汁にはたくさん入っていますので、炊き込みご飯などで召し上がってみてはいかがでしょうか。

きのこでボリュームアップ! ~少ないお肉でも満足。ダイエット中の強い味方です~

きのこと鶏肉のマリネ風

一人分の281Kcal

塩分1.3g 食物繊維3.0g

材料 (2人分)

しいたけ	3枚(約40g)	サラダ油	大1/2
しめじ	1パック(約100g)	オリーブ油	大1
鶏もも肉	1枚(約160g)	白ワインビネガー	大1
ミニトマト	6個(約60g)	しょうゆ	小1/2
塩	2g	小麦粉	小1
こしょう	少々		



〈作り方〉

1. 鶏肉は、大きめの一口大のそぎ切りにして、分量の半分の塩、こしょうを振って小麦粉をまぶします。
2. しいたけは石づきを除いて四つに切り、しめじは石づきを除いてほぐします。ミニトマトはへたをとり、4等分に切ります。
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉の皮目を下にして入れ、パリパリになるまで焼きます。上下を返して、中まで火を通し、油をきって皿に盛ります。
4. フライパンをきれいにしてオリーブ油を熱し、中火でしいたけとしめじを入れて残りの塩、こしょうで味付けし、しんなりするまで炒めます。火を止めて白ワインビネガー、しょうゆを加えて軽く混ぜます。鶏肉の上いきのこと、ミニトマトの順でのせます。(ワインビネガーがない時は、火をつけたまま白ワイン又は酒大1と穀物酢小1/2を加えて軽く混ぜて、代用できます。)