



電子レンジで作って食べよう！！ ～ きのこと編 ～

※ きのことの一般成分は野菜と似ていますが、食物繊維・ビタミンB類・ビタミンD2等が豊富な低カロリー食品です。食物繊維は干しいたけだけでは40%ほど含みます。また、食用きのこ類の多くはビタミンD2の元になる物質（エルゴステロール）を多く含み、エルゴステロールは日光に当たるとビタミンD2に変わります。その代表として知られているのがしいたけです。干しいたけはそのままで100g中ビタミンD2を20μg（マイクログラム）含みますが、日光に2時間以上当てると数十倍に増えます。一度増えたビタミンD2はなかなか分解せず、冷蔵保存なら半年変わりません。

<材料> ☆きのこの当座煮☆ 調理時間 約10分

しめじ・・・1パック（100g） えのき茸・・・1袋（80g）

生椎茸・・・6枚 赤唐辛子・・・1本

〔 麺つゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2 酒・水・・・各大さじ1 塩・・・0.1g 〕

※ お好みで洋風（塩・コショウ粒・オリーブ油など）にしても美♡

※ 作り置きしておくと、時間のない時の1品になります（冷蔵庫で2～3日が目安）。

※ 作り置きをあんかけにして、魚・肉・豆腐にかけるとメインのおかずになります！

☆材料は2人分 1人分の1杯 -20kcal程度、塩分1.5g程度 食物繊維3.9g

<作り方>

管理栄養士 本部 志津佳

- ① しめじは石づきを落として1本ずつに分け、えのきは根元を落としてほぐします。しいたけは石づきを落とし、1cm幅に切ります。
- ② 耐熱性の容器に①と赤唐辛子、合わせた調味料を入れ、ラップをして電子レンジ8～9分加熱します。



きのこには旨味成分も多く、減塩にも役立ちます。干しいたけを上手にもどすコツは、冷蔵庫中で必要な分だけ・・・にすること。上手に利用しましょう！