



## 10月のテーマ 地味だなんていわないで！きのこの力



### おいしい！身体に優しい！しいたけを食べよう

「ジャパニーズマッシュルーム」と呼ばれるほど、日本人に親しまれてきたしいたけ。出汁やすき焼き、BBQには欠かせませんよね。おいしいだけでなく、私たちの身体にとってうれしい食材なのです。



## ジャパニーズ マッシュルーム

#### 体重が気になる方に！

低カロリー、食物繊維が豊富なしいたけは体重管理の強い味方です。ただし、油を吸いやすいため油を使う料理には注意をしましょう。また、ビタミンB群も豊富なため、代謝をスムーズに促します。

#### 生活習慣病予防に！

β-グルカンと呼ばれる食物繊維が、糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑制します。また、血中コレステロール低下作用も確認されています。

#### 骨の健康に！

しいたけにはエルゴカルシフェロールという、ビタミンDの素となる栄養素が含まれています。ビタミンDはカルシウム吸収をアップさせ、骨粗しょう症予防などに効果的です。

### 知って得するしいたけニュース

#### その1. 太陽パワーでビタミンDがUP

太陽など紫外線にしいたけをあてるとビタミンDが生成されます。買った後、30分ほど太陽に当てればOK。



#### その2. 洗わないで！！

水で洗うと、風味が落ちてしまいます。汚れがついている場合はふき取る程度にしましょう。しいたけ栽培は無農薬で、ごみや虫の心配もありません。



#### その3. 冷凍保存でうまみUP

しいたけは石突をとって冷凍しましょう。冷凍することでしいたけの細胞が壊れ、うまみ成分のグアニル酸が溶け出すのでよりおいしくなります。

### 10月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

フライパンで蒸して簡単！  
「しいたけたっぷり！うまみシュウマイ」  
食物繊維がたっぷり！  
「作り置きに！きのこのめんつゆ煮」

# 10月のおすすめレシピ

## しいたけたっぷり！うまみシュウマイ

1人分:284kcal 塩分1.1g

材料(2人分)

・豚ひき肉	150g	A	・醤油	小1
・しいたけ	5個		・オイスターソース	小1
・白ネギ	1/4本		・ごま油	小1
・シュウマイの皮	12枚		・塩	少々
・キャベツ(千切り)	適量		・片栗粉	大2
・グリーンピース	12個		・からし・醤油	お好みの量

- 軸を除いたしいたけと、ネギを粗みじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉、キャベツ、1.、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、12等分する。
- 左手親指と人差し指で輪をつくり、その上にシュウマイの皮をのせ、2. を置く。輪に2. を押し込むようにしてシュウマイの形に整える。上にグリーンピースを飾る。残りも同様に作る。
- フライパンに油をひき、3. を並べる。中火で焼き、底にうっすら焼き目がついたら100mlの水を入れる。
- 沸騰してから蓋をして10分蒸し焼きにする。火がとおったら蓋を開け、強火にして水を飛ばす。好みでからし、醤油をつける。



## 作り置きに！きのこのめんつゆ煮

材料(作りやすい量5人分)

1人分:22kcal  
塩分1.8g

・好みのきのこ	500g	A	・麺つゆ(三倍濃縮)	小2
(えのき・しめじ・エリンギ ・マイタケ・しいたけなど)			・醤油	小2
・酒	大3		・小口ねぎ	適量

- きのこを食べやすい大きさに切る。
1. をフライパンに入れ、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
2. がしなっとしたらAを加え、味をなじませる。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

