

調理例

しいたけの塩こんぶ和え

材料 (2人分)

- しいたけ…6枚 ○ごま油…大さじ1
- 塩こんぶ…ひとつまみ
- 万能ねぎ(小口切り)…適宜

作り方

- 01 しいたけの石づきをとり、スライスする。
- 02 熱したフライパンにごま油をしき、しいたけを炒める。
- 03 しいたけに火が通ったら、火を消して塩昆布をかけ、混ぜ合わせたら完成!



からだにうれしい
レシピ

03

March

しいたけ ~shiitake~

健康ポイント ▶ 血液も骨も健康に!

- ”エリタデニン”という成分が含まれており、血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待できる。
- 日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分を持っているので、骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防になる。

調理例

しいたけの塩こんぶ和え

材料 (2人分)

- しいたけ…6枚 ○ごま油…大さじ1
- 塩こんぶ…ひとつまみ
- 万能ねぎ(小口切り)…適宜

作り方

- 01 しいたけの石づきをとり、スライスする。
- 02 熱したフライパンにごま油をしき、しいたけを炒める。
- 03 しいたけに火が通ったら、火を消して塩昆布をかけ、混ぜ合わせたら完成!



からだにうれしい
レシピ

03

March

しいたけ ~shiitake~

健康ポイント ▶ 血液も骨も健康に!

- ”エリタデニン”という成分が含まれており、血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待できる。
- 日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分を持っているので、骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防になる。