

調理例

しめじとちくわの簡単バター昆布いため

材料 (1人分)

- シメジ…半株 ○ちくわ…1本 ○バター…7g
○塩胡椒…少々 ○塩昆布…5g ○ポン酢…大さじ半分

作り方

- 01 フライパンにバターを溶かし、斜めに切ったちくわ、ほぐしたしめじの順に中火で炒めます。
- 02 ちくわに焼き目がついたら、塩胡椒、塩昆布、ポン酢の順に加えてさらに炒めます。
- 03 皿に盛り付けます。仕上げにネギなど薬味を乗せて完成です！



からだにうれしい
レシピ

10

October

しめじ

~shimeji mushroom~

健康ポイント ▶ 栄養成分が豊富な、秋の恵み

- カルシウム吸収を助ける「ビタミンD」がシイタケより多い。
- 「グルタミン」「グルタミン酸」は疲労回復に効く！
- 美白に役立つ「チロシナーゼ阻害物質」も多く含んでいる。