

調理例

椎茸の中華風スープ

材料 (2人分)

- 椎茸…3~5個 ○長ねぎ…1/2本 ○卵…1個 ○塩…少々
○鶏がらスープの素…小さじ1 ○ごま油…小さじ1
○片栗粉…小さじ2 ○醤油…小さじ1 ○水…350ml

作り方

- 01 椎茸は薄切り、長ねぎは粗みじん切りに。卵、鶏がらスープの素、醤油、片栗粉、水、塩は混ぜて「合わせ調味料」として事前に準備しておく。
- 02 ごま油をフライパンに敷き、椎茸と長ネギを加えて中火で焦げないように炒め、野菜の旨味を引き出す。
- 03 フライパンに合わせ調味料を加え1分ほど煮立てる。とろみがついたら、卵を細く回し入れ、軽く固まったら完成！



からだにうれしい
レシピ

3

March

椎茸

~shiitake mushroom~

健康ポイント ▶ 悪玉コレステロールを減らす！

- エリタデニンが血管のつまりやコレステロールの増加を防ぐ
- 食物繊維はが腸の調子を整え、血糖値上昇の抑制する
- レンチナンが免疫作用を高める