

からだに美味しい
レシピ

10

October

しめじ

～ shimeji mushroom ~

健康ポイント ▶ 生活習慣病予防の効果が期待

- ビタミンB2で、皮膚や粘膜などを健康に！
- ビタミンDは、免疫力をアップする効果も期待できる。
- 不溶性食物繊維は、便通を促して便秘の解消に役立つ。

調理例

焼き鮭の和風しめじあんかけ

材料 (2人分)

- 鮭の切り身…2切れ ○しめじ…1/2パック ○塩…ひとつまみ
○酒…大さじ1 ○サラダ油…大さじ1 ○ごま油…小さじ1
A ○水…140ml A ○めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3

作り方

- 01 鮭の切り身に塩と酒をふり、しばらく置いておきます。
- 02 しめじは石突を取り、小房に分け、フライパンにごま油を熱し、炒めます。
- 03 Aを加え沸騰したら火を止めます。片栗粉を水でよく溶き、回し入れ全体をよくかき混ぜてとろみをつけます。
- 04 フライパンにサラダ油を熱し、中火で焼き色がつくまで両面こんがり焼きます。
03 をかけたら完成！

