

主任管理栄養士 高安 宏子



なめ茸

エネルギー 191kcal / 塩分 4.9g

材料 (えのき一袋分)

えのき茸	… 200g	(大一袋)
酒	… 大さじ2	
醤油	… 大さじ2	
みりん	… 大さじ2	
酢	… 小さじ1	
水	… 1/2カップ	
顆粒だし	… 少々	
白ごま	… 適量	

作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落として、3等分に切ります。下の部分は手でほぐします。
- ② 鍋にえのき茸と、酢以外の調味料を入れて、中火で加熱します。煮汁が沸いてくると鍋肌のえのき茸がくっつくので、箸で落とし火を少し弱めます。
- ③ 4〜5分程加熱して、えのき茸がしんなりしたら、酢を加えひと煮立ちさせます。

栄養

きのこ類の中でもビタミンB1の含有量がトップクラス。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがオススメです。脂質代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役立つナイアシンが多く含まれています。

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含むのも特徴の一つです。食物繊維も豊富に含まれるので腸内環境を整える効果が期待できます。水溶性のビタミンを多く含みますので煮物やスープなど煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。