

～電子レンジを使った簡単レシピ～

きのこのスパゲティ

材料（2人分の分量）

- スパゲティ・・・100g
- ☆水・・・・・・・500cc
- ☆塩・・・・・・・小さじ1/3
- 生しいたけ・・・1袋（8枚くらい）
- にんにく・・・・・・・1かけ
- 青しそ・・・・・・・1束（5～10枚）
- ★しょうゆ・・・・小さじ1と1/2
- ★酒・・・・・・・小さじ2
- ★昆布茶・・・・・・・小さじ1/2



きのこは生しいたけだけでなく、いろいろ入れても作れます。昆布茶をいれて旨味を足すのがポイントです。



作り方

【きのこソース】

① 材料を切る。

生しいたけは、軸を落として薄切りにする
にんにくは、みじん切りにする。
青しそは、千切りにする。



② 材料を合わせる。

耐熱ボールに、きのこ、にんにく、しょうゆ、酒、昆布茶をいれ、軽くまぜあわせる。



③ レンジにかける。

ラップをふわりとかけ、電子レンジに3～4分かける。



チンした後、具を混ぜて、全体的に味をからめます。



【スパゲティ】

- ① スパゲティを茹でる。
耐熱ボールに、スパゲティ、塩、水を入れる。

スパゲティは茹で時間6分
のものを使用します！



- ② レンジにかける。
ラップはせずに、電子レンジに
10分かける。



- ③ 茹で汁をきる。



- ④ 具とスパゲティを混ぜ合わせる。

最後に、青しそをのせる。



レシピのポイント「昆布茶」 ～かくし味としても使える～

- ・しいたけの旨味成分であるグアニル酸は、昆布の旨味成分であるグルタミン酸と組み合わせることで、うま味が増します。生のきのこにはグアニル酸が少ないので昆布茶で旨味を足します。

効能「きのこ」 ～きのこといえば免疫力アップの食材～

- ・きのこにはβグルカン（ベータグルカン）という成分が豊富で、NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化します。NK細胞は、生まれながらに備わっている免疫細胞で、体内を見回るおまわりさんのような役割の持ち主。体内に異物、ウィルスやがん細胞を発見すると、すぐさまやっつけてくれます。



栄養価（1人分）

エネルギー	207kcal	たんぱく質	7.2g
脂質	1.0g	炭水化物	39.5g
食物繊維	2.2g	食塩相当量	1.0g

