

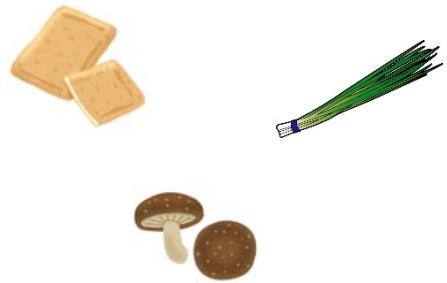


## 今夜の一品にいかがですか？

### \*お揚げときのこのしゃきしゃき煮\*

#### 【 材料（4人分） 】

- ◎ 油揚げ …… 60g（すし揚げ4枚程度）
- ◎ 椎茸（生） …… 40g（中3～4個）
- ◎ やなぎまつたけ …… 60g
- ◎ 糸こんにゃく …… 25g
- ◎ みりん …… 小2
- ◎ 醤油（こいくち） …… 小2
- ◎ だし汁 …… 60ml
- ◎ 青ねぎ …… 15g（3～4本）



#### 【 作り方 】

- (1) 糸こんにゃくは、湯通しし食べやすい長さに切っておく
- (2) 油揚げ、椎茸は、1から1.5cm幅に切る
- (3) やなぎまつたけは石づきをとり手でさいておく（長いようであれば半分程度に切る）  
ねぎは小口切りにする
- (3) 調味料は合わせておく（みりん、醤油（こいくち）、だし汁）
- (4) フライパンに油揚げを入れ空炒りする。表面に少し焦げ目がついたら茸類を入れ炒める  
茸類の水分が出始めたら、こんにゃくを入れさらに炒める
- (5) こんにゃくがチリチリいい始めたら合せ調味料を入れ炒め煮する
- (6) (5)の煮汁がとぶまで煮たら、火を止め青ねぎを入れさっと混ぜる。

きのこ類のおいしい季節になりました。

きのこは、食物繊維・カリウム・ビタミンDなどが豊富に含まれています。摂取することで排便効果や高血圧症予防、脂質異常症や骨粗鬆症など生活習慣病の予防と改善が期待されます。

やなぎまつたけは、加熱してもシャキシャキしており歯触りの良いきのこです。

味にクセがなくいろんな料理に合せることが出来、他のきのここと合わせることでおいしさがアップします！

いろんなきのこを毎日の食事の中に取り入れましょう！



#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
74	3.9	5.0	0.6

