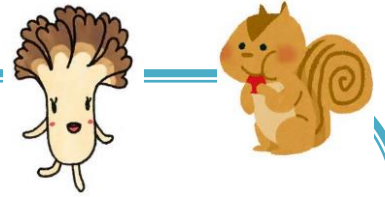




まいたけ

栄養三二新聞
公立甲賀病院 栄養管理課



《働き》

まいたけは、**ビタミンD**を多く含みます。

ビタミンDは骨を作ること・成長することを助ける働きがあります。

また、カルシウムの吸収も助けます。

《特徴》

熱に対して強いビタミンなので、加熱調理をしても失われにくく、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。

ビタミンDが不足してしまうと、骨粗鬆症を発症しやすくなり、骨折の危険性も増してしまいます。

骨の健康のためには、カルシウムだけでなく、ビタミンDも一緒に摂るように心がけてみましょう♪

まいたけフライ

材料 / 2人分

まいたけ：100g、《(衣)小麦粉：大さじ1、

卵1個、パン粉：大さじ4》、

揚げ油：適量、塩：適量、

レモンくし形切り：1切、パセリ：適量



☆作り方☆

①まいたけは食べやすい大きさになるよう手でほぐす

②①に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける

③揚げ油を170℃に熱し、②を入れてきつね色になるまで揚げる

④器に盛り、レモンとパセリを添える

⑤食べるときにお好みで塩をつけて下さい

《ポイント》

♪まいたけは油と相性がよく、フライにすると香りが引き立ちます

♪炒め物などでは、味、香り、はざわりの良さを生かすために

火を通しすぎないことがポイントです

栄養価 (1人分) 143kcal、蛋白質 3.6g、塩分 0.5g

ビタミンD 1.7μg