

しいたけ



【しいたけの栄養素】

低カロリーで、栄養素・食物繊維を多く含んでいます。またうまみ成分（5-グアニル酸、グルタミン酸）も含むため、だし汁をとるのにも利用されます

◆主な栄養素の働き

ビタミン B1	疲労回復
ビタミン B2	抗酸化作用
鉄分	貧血予防
カリウム	高血圧予防

【しいたけ料理の三原則】

◆洗わない

→きのこは洗うと風味を損ないます。軽く拭くだけでOKです！

◆軸は捨てない

→軸の栄養分はカサと同じ。薄めに切ると、軸もおいしく食べられます！

◆裏側を焼かない

→裏側を焼くと食感が悪くなります。表側だけ焼きましょう！



分量（4人分）

- うるち米・・・1.5C
- もち米・・・1.5C
- 水・・・2.5C
- 塩・・・小さじ1
- 淡口しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1・1/2
- 生しいたけ・・・200g
- 鶏肉・・・100g
- にんじん・・・60g
- みつば・・・20g

<しいたけおこわ>

作り方 ～しいたけのだしを利用した料理～

- ①米は洗って水加減をしておく
- ②生しいたけは、千切りにする
鶏肉はそぎ切りにする。人参は2cmの長さに千切りにする
みつばは、1cmにざく切りにする
- ③調味料は合わせて生しいたけ、鶏肉、にんじんを約10分程度つけておく
- ④①に③を入れて混ぜ、上を平らにならして炊き、蒸らしがすんだら、みつばを入れて混ぜる



【1人分：465kcal、たんぱく質 13.7g、塩分 3g、食物繊維 2.8g】

