

しめじ

しめじの名で広く流通しているのは、ぶなしめじやひらたけしめじです。一年中見かけるきのこですが、9~10月がおいしい季節です。ぶなしめじに含まれる **ビタミンD** は骨の成長・形成を助け、**食物繊維** は便秘の解消やコレステロール値の低下に効果的です♪

しめじとブロッコリーのマリネ



<作り方>

① しめじは石づきをとる。ブロッコリーは一口大の小房に分け、茎の部分は薄切りにする。プチトマトは半分に切る。

★を混ぜておく。

② しめじとブロッコリーを茹でる。

③ 茹で上がったらざるにとり、粗熱が取れたら★と混ぜ合わせる。

④ 冷蔵庫で十分に冷やしてできあがり!

<材料(4人分)>

お好みの野菜で♪

しめじ	1パック
ブロッコリー	1株
プチトマト	8個
オリーブオイル	大2
酢	大2
★砂糖	小1
塩	小1/2
こしょう	少々

<栄養価(1人分)>

エネルギー 91kcal たんぱく質 3.7g 脂質 6.6g 食塩 0.8g

かさが開きすぎず、
ハリのあるしめじを
選びましょう♪

