

栄養ミニ新聞



マッシュルーム



秋はキノコ類がおいしい季節ですね。中でもマッシュルームは3～6月と11～12月が旬です。白いもの（ホワイトマッシュルーム）と茶色いもの（ブラウンマッシュルーム）、また、缶詰があります。ビタミン・タンパク質・食物繊維などを含み、シイタケなどと同じグルタミン酸（うま味成分）を含みます。

加熱することでうま味が出るので、シチューなどの煮込み料理にもお勧めですが、サラダなどにも利用でき幅広く調理に使えます。



マッシュルームのバター炒め

【材料】



マッシュルーム

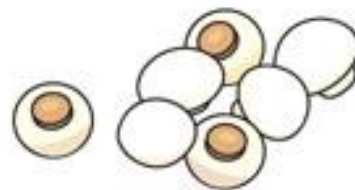
バター

塩コショウ

レモン汁

適量

パセリ（みじん切り） あれば



【作り方】

- ①マッシュルームを4等分に切る。
- ②フライパンにバターを熱してマッシュルームを炒める。
- ③塩コショウをし、好みにレモン汁をふりかける。
- ④あれば刻みパセリをかけて完成。

(1人分：46kcal、たんぱく質 2.3g、塩分 0.4g、食物繊維 1.6g)

