

「今日のお料理」ならぬ…

## 今月のオススメレシピ

2016.10  
第32回  
担当:佐藤

## 第32回のテーマ 「栄養素たっぷりのきのこを使おう!!!」

最近涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。「食欲の秋」と言われるこれからの時期、ついつい食べ過ぎてしまう…なんてことがあるかもしれません。今回はたくさん食べても低カロリーなうえに食物繊維やビタミン・ミネラルの豊富なきのこを使ったレシピをご紹介します♪

きのこたくさん

## マーボー豆腐

木綿豆腐…1/2パック  
しめじ…1/2パック  
えりんぎ…1本  
まいたけ…1/2パック  
豚ひき肉…120g  
にんじん…40g (1/4個)  
しょうが…20g  
にんにく…1片  
ねぎ…お好みで

## 材料(2~3人分)

A 中華だし…300ml  
味噌…大さじ1  
醤油…大さじ2  
料理酒…小さじ1  
砂糖…小さじ1/2  
ごま油…大さじ1  
片栗粉…大さじ1



調理時間 約20分

栄養成分 (1人分)  
カロリー: 212kcal  
たんぱく質: 14.1g  
脂質: 12.6g  
炭水化物: 10.7g  
塩分量: 1.9g

## 作り方

- ① エリンギは縦半分にし、薄切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、まいたけと一緒小房にわける。
- ③ にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンでごま油をあたため、にんにく、しょうが、にんじん、豚ひき肉を入れて炒める。肉がパラパラになったら①②とAを加える。
- ⑤ 全体が馴染んだら、一口サイズに切った豆腐を加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでねぎを散らして出来上がり♪



## 管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

食物繊維が豊富なキノコはお腹の調子を整えるほか、血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれます。また、きのこは**ビタミンD2**のもとになるエルゴステロールを含んでいます。エルゴステロールは、**日光**を当てることで**ビタミンD2**に変わるので、調理する前に少しでも日光に当てると栄養・おいしさがアップしますよ♪