

今月のオススメレシピ

2024.10
第127回
担当:高松

第127回のテーマ「旬の食材きのこを使ったレシピ」

いっきに秋めいて、過ごしやすい季節になりました。

今回は旬のきのこを使ったレシピをご紹介します！！

★きのこ厚揚げのそぼろあんかけ★

材料（4人分）

●厚揚げ	…200g	★	●酒	…大さじ2
●しいたけ(生)	…4本		●本みりん	…大さじ2
●えのきたけ	…1株		●しょうゆ	…大さじ2
●ごま油	…小さじ1		●砂糖	…大さじ1
●鶏ひき肉	…300g		●鶏がらスープの素	…小さじ1
●ねぎ	…お好みで		●おろししょうが	…小さじ1
			●水	…200ml
			●水溶き片栗粉	…適量



栄養成分(1人分)

エネルギー	: 245kcal
たんぱく質	: 16.1g
脂質	: 11.5g
炭水化物	: 18.8g
食塩相当量	: 2.1g

〈作り方〉 調理時間：約30分

- 厚揚げを水で湿らせたキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに電子レンジで600W 1分加熱し、油抜きをする。
- 厚揚げは1cmの厚さ、しいたけは石づきを取り除き薄切り、えのきたけは石づきを取り除き食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を敷いて、鶏ひき肉を入れ、8割程度火が通るまで中火で炒める。
- ③にしいたけ、えのきたけを入れ、火が通るまで炒める。
- ④に厚揚げ、★を入れ、5分ほど煮込む。
- ⑤に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦お好みでねぎを添え、お皿に盛り付けたら完成！



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

しいたけにはうま味のもとになる**グアニル酸**が含まれており、加熱することで増加し、**うま味がアップ**します。えのきたけは、きのこ類の中で**疲労回復効果**のある**ビタミンB1**の含有量がトップクラス！そのため夕食に食べるのがおすすめです。どちらも**食物繊維**が豊富に含まれているため、**便秘の解消**や**予防**に効果的です。