

個性豊かなきのこを楽しもう♪

類まれなる個性の持ち主

しいたけ(椎茸)

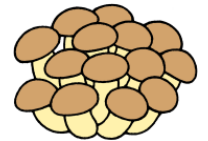
室町時代から食べられています。
豊富に含まれるエルゴステロール
は日に当たると骨の形成に欠かせ
ないビタミンDに変化します。



何にでも合う八方美人

しめじ(占地・湿地)

「香り松茸、味しめじ」と
言われるようにうまみが強
く、煮物、炊き込みご飯、
汁物、炒め物など和洋中と
幅広く利用できます。



健康おかざき21計画「野菜普及キャンペーン」

きのこたっぷり

使い切りレシピ

歯ごたえ抜群 エリンギ

近年、人気の高いきのこ。輪切りにすると帆立
貝柱のような食感に。縦に裂いて焼くか炒める
など歯ごたえを活かす調理がおすすめです。



舞い上がっちゃうほど美味しい！！

まいたけ(舞茸)

秋田名物きりたんぽな
ど、鍋物、吸い物、味噌
汁、天ぷら、炒め物など、
いろいろな調理法でまい
たけのうまみや歯ごたえ
を楽しめます。

どんな素材と合わせてもOK

えのきたけ(榎茸)

お店に並んでいるのは白いもの
ですが、野生種は茶褐色です。加
熱しすぎると歯ごたえも風味も
損なわれるので火を通しすぎな
いように注意しましょう。



コラム

きのこはビタミンB1、B2や食物繊維を含みます。また、低カロリーで噛み応えがあるためダイエットの強い味方です。

水で洗うと風味が落ちるので汚れは振り払うか、ふきんでふき取るようにしましょう。

冷凍保存ができるので使いやすい大きさに切って保存袋に入れ、冷凍しておくとう便利です。

※材料は全て2人分です

焼きマリネ

- ①お好みのきのこ(200g)を適当な大きさに切る。
 - ②トースターで5分ほど焼く。
 - ③酢大さじ1としょうゆ少々をかける。
- ※酢は黒酢やバルサミコ酢でもおいしい。



豚丼

- ①お好みのきのこ(200g)を適当な大きさに切る。
- ②豚こま切れ肉(200g)ときのこを炒め、塩コショウ、ポン酢大さじ2、だしの素小さじ1で味付けする。コクが欲しい時は最後にマヨネーズ大さじ1を混ぜる。
- ③ごはんの上に②をのせる。



パスタ

- ①お好みのきのこ(200g)を適当な大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくスライス1かけを入れ、弱火で香りを出す。※パスタをゆで始める。(ゆで時間は1分短くする)
- ③ベーコン3枚(1cm幅に切る)を加えて炒めベーコンがこんがりしたら、さらにきのこ、ほうれん草1/2束(ざく切り)、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1を加えてしんなりするまで炒める。
- ④だしの素小さじ1とパスタのゆで汁50mlを加える。
- ⑤ゆで上がったパスタを加え、強火にかけ、フライパンをあおりながら混ぜる。
- ⑥青ネギや大葉、刻みのりをトッピングする

野菜を350g以上食べよう!

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるために、毎日350g以上の野菜を食べることが必要です。同じ野菜に偏らず、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪

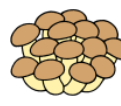
Q.100gってどのくらい?



もやし
1/2袋

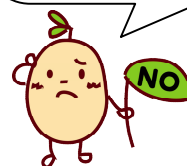


えのき
1袋



しめじ
1パック

岡崎市民は
174gしか
野菜をとって
いないんだよ。
心配だなあ~



岡崎市保健所 健康増進課 23-6639

過去に作成したレシピはこちら↓

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/item29229.html>

