



9月 食セミナーレシピ

【きのことお麩の卵とし】

(1人分あたり 167kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

しいたけ	50g
しめじ	50g
車麩	4枚(25g)
玉ねぎ	100g
青ねぎ	20g
卵	4個
☆ 出汁	400cc
みりん	大さじ2
醤油	小さじ2



<作り方>

- ① しいたけは石づきをとって5等分の細切りにし、しめじは石づきをとって大きいのは2等分にする。
- ② 車麩は水に浸けてやわらかく戻し、1口大に切る。
- ③ 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。青ねぎは小口切り、若しくは斜め切りに切る。
- ④ 鍋に☆を煮立て、車麩と玉ねぎを入れて弱火で2~3分煮る。
- ⑤ しいたけとしめじを加えて味が染みるまで中火~弱火で煮て、青ねぎを散らし、よく溶いた卵液を流し入れる。火を止めて蓋をする。お皿に盛りつけたら出来上がり。

【なすとささみの和え物】

(1人分あたり 43kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

なす	150g
きゃべつ	150g
にんじん	30g
鶏ささ身	70g
☆ ポン酢	大さじ1
しょうが	5g

※しょうがはすりおろして下さい。



<作り方>

- ① なすはいちょう切りにして、サッと茹でて水気を切る。
- ② きゃべつはサッと茹でて千切りにして水気を切る。にんじんはせん切り、またはスライサーで細く突く。
- ③ ささ身は茹でる。中まで火が通ったら冷水で冷やし、ほぐす。
- ④ 材料をボウルにまとめ、☆の調味料で味を整えたら出来上がり。

Point!

しいたけには「エルゴステロール」という成分が豊富に含まれています。エルゴステロールは光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があり、骨や歯の形成、骨粗鬆症の予防などに効果が期待できます。