



食欲の秋！



しめじの効果的な食べ方

ハツチくん通信

食欲の秋。きのこ類が美味しい季節になりましたね。きのこ類は炊き込みご飯やバター醤油で炒めても美味しいですね。きのこ類の中でもしめじは年中比較的安価で手に入りやすく、低カロリーでダイエットにもおすすめの食材です。しめじの効果的な食べ方をご紹介しますので良かったら参考にしてみてください！

しめじは特にカリウムが豊富だね！

	可食部100gあたりの比較				
	エネルギー	食物繊維	カリウム	鉄	ビタミンD
ぶなしめじ	26kcal	3.0g	370mg	0.5mg	0.5μg
舞茸	22kcal	3.5g	230mg	0.2mg	4.9μg
しいたけ	25kcal	4.9g	290mg	0.4mg	0.3μg
エリンギ	31kcal	3.4g	340mg	0.3mg	1.2μg
えのきたけ	34kcal	3.9g	340mg	1.1mg	0.9μg



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

* しめじの栄養と効果効能

- 肝臓の働きをたすける【**オルニチン**】
- 便秘予防・血糖値の上昇抑制【**食物繊維**】
- 血圧を下げる【**カリウム**】
- 皮膚の健康をサポート【**ビタミンB2**】
- カルシウムの吸収を助ける【**ビタミンD**】

* しめじの効果的な食べ方

- 油を使って炒める。
- 味噌汁やスープに加える。
- カルシウムが豊富な食材と合わせる。
例) 魚や乳製品など

★厚揚げステーキの

きのこあんかけ★

◆作り方◆

- ・フライパンにバターとにんにくを入れ中火で熱し、厚揚げを入れる。焼き色がついたら取り出す。
- ・次にしめじ、エリンギ、まいたけを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ・☆を加えてひと煮立ちさせ、弱火で3～5分ほど煮詰める。
- ・水溶き片栗粉を回し入れ、とろみが出るまで混ぜ合わせたら完成。

◆材料◆

- ・厚揚げ 300g
- ・バター 15g
- ・にんにく 1片分
- ・しめじ・エリンギ
- ・まいたけ

◆調味料◆

- ☆めんつゆ 大きじ3杯
- ☆水 200cc
- ☆しょうが(すりおろし)
- 水溶き片栗粉

