

しめじ・まいたけ・エリンギ

しめじ、まいたけ、エリンギは、徹底した管理の生育室で人工栽培が普及して一年中市場に出回るようになった。これらのきのこ類は、カロリーが低く、食物繊維が豊富なので、免疫力を高めて、生活習慣病の予防に効果的です。みそと合わせて、おすすめの健康食材ですので、ぜひ毎日の食卓にきのこを取り入れてみてください。

きのこみそ煮



<材料>

しめじ100g えのき茸100g 豚薄切り肉150g
しょうが5g 赤唐辛子1本 万能ねぎの小口切り適量

調味料A

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 上高地みそ45g

【作り方】

しめじは石づきを切って小房に分ける。

えのきは根元を切り、長さを半分にしておく。

しょうがはみじん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。

豚肉は3等幅に切る。

フライパンにサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。

肉の色が白く変わったら、調味料Aとしょうが、赤糖辛子を入れて煮る。

煮立ってきたら、しめじとえのき茸を入れて煮る。

きのこに火が通ったら片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。

味を調べて器に盛り、万能ねぎを散らす。