

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス! 食物繊維～



8月のイチオシ食材は... 干し椎茸

食物繊維クイズ!

Q. 干し椎茸にするメリットは次のうちどれでしょう?

- ① うま味が増す
- ② 栄養価がアップする
- ③ 保存性がよくなる

※答えはページの下の方です。

干し椎茸のオイスター炒め

肉厚な干し椎茸で噛みごたえ抜群!

エネルギー 139kcal
 食塩相当量 0.8g
 野菜使用量 70g

食物繊維
6.4g

【材料】(2人分)

- ピーマン..... 3個
- にんじん..... 40g
- 干し椎茸..... 20g
- 豚もも肉..... 60g
- 片栗粉..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ2
- A [オイスターソース... 小さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- にんにく(おろし)... 小さじ1



【作り方】

- ① ピーマンは乱切り、にんじんは半月切りにする。干し椎茸は軸を切り、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
※干し椎茸は一晩水につけて戻したものを使用。
- ② ①のピーマンとにんじんを耐熱皿に並べ、ラップをふわっとかけて、電子レンジ 500Wで2分加熱する。
(並べる時に火の通りにくい、にんじんは外側に並べ、ピーマンは中央に並べる) 調味料Aを合わせておく。
- ③ 豚肉に片栗粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで炒める。火が通ってきたら、干し椎茸と②のピーマン、にんじんを加えて炒めていく。
- ④ 全体に焼き色が付いたら、合わせておいた調味料を加えて全体に絡ませて出来上がり。

干し椎茸のうま味と噛みごたえが感じられて美味しかったです。手軽に作れるので、お弁当の一品にぜひ作ってみます。



8月CATV出演者
干し椎茸生産者
やまぐち
山口しのぶさん

編集 玉手 ③ ② ①: 答えのシロク