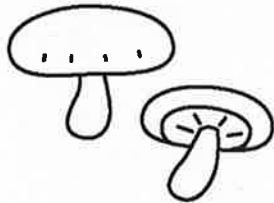


魚津の野菜で簡単クッキング⑪



坪野の島澤さん宅の
しいたけを使いました。

しいたけ笠パーティー

材料(4人分)	作り方
生しいたけ 8枚	準備 (ア)しいたけの軸を取り、笠のとがった部分を少しそぎ落とす。 (イ)しいたけの軸と、笠をそいだところをみじん切りにする。
もめん豆腐 1/4丁	トッピング ①もめん豆腐をキッチンペーパーで包んでレンジで水切りしほぐす。 (イ)、スキムミルク、白ごま、しょうゆを混ぜる。
スキムミルク 小さじ2	
白ごま 小さじ1/2	②ベーコンを炒め、プチトマトは皮をむいて半分に切る。
しょうゆ 小さじ1/2	
ベーコン 1枚	③えびを解凍してみじん切りにし、(イ)とねぎのみじん切りとみそとマヨネーズを混ぜる。
プチトマト 2個	
冷凍えび 50g	④大葉をせん切りにする。しそふりかけはそのまま。
ねぎ 2cm	
みそ 小さじ1/4	仕上げ しいたけの笠に①、②、③、④それぞれをのせ、スライスチーズをのせて、オーブントースターで10分ほど焼く。途中、チーズが焦げそうだったらアルミ箔をかぶせる。
マヨネーズ 小さじ1/4	
大葉 3枚	
しそふりかけ 小さじ1/4	
スライスチーズ 2枚	

※トッピングにはコーン、ツナ、青のり、鰹節、パセリなど、いろいろ可能性が広がりますね。

※しいたけ嫌いのお子さんでも楽しく食べられるように、楽しいメニューにアレンジしました。

- ・しいたけの栄養素はほとんどが水分で低カロリーです。また、食物繊維が豊富に含まれます。
- ・だしとなるうまみ成分は「グアニル酸」。こんぶや白菜などから出るうまみ成分の「グルタミン酸」と一緒になると、相乗効果でとっとうまみが強くおいしくなります。
- ・しいたけ特有の栄養である「エリタデニン」には活性酸素の働きをおさえる働きが、「β-グルカン」には免疫力を高める働きがあります。
- ・しいたけのビタミンとして有名なビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。干しいたけのほうがビタミンDは多いのですが、生しいたけでも1時間ほど天日で干すと、ビタミンDが増えると言われています。

