

栄養部より季節のレシピ

栄養士オススメ!

南大和メニューより

# 森のきのこのマリネ



秋にも色々ありますが、やっぱり「食欲の秋」と言うだけあって今が旬の食材がたくさん！  
ついつい食べ過ぎてしまうなんて事もありますよね？  
そんな時には、低エネルギーのおかずを加えてリセットしましょう。  
きのこは代表的な低エネルギー食材で秋の味覚です。  
そこで今回は南大和栄養部のレシピより、とっておきをご紹介します！

○材料 (4人分) 【1人分 エネルギー 57kcal、塩分 0.7g、食物繊維 2.8g】

- |        |       |          |       |   |
|--------|-------|----------|-------|---|
| ●しめじ   | 1/2 P | ●オリーブオイル | 小さじ1  | A |
| ●生しいたけ | 2枚    | ●おろしにんにく | 適宜    |   |
| ●えのきたけ | 1/2 P | ●レモン汁    | 大さじ1  |   |
| ●赤パプリカ | 1/2個  | ●塩       | ひとつまみ |   |
| ●玉ねぎ   | 1/4個  | ●こしょう    | 適宜    |   |
| ●セロリー  | 1/4本  | ●砂糖      | 小さじ1  |   |
| *レタスなど | 適宜    | ●醤油      | 小さじ1  |   |
|        |       | ●粉末コンソメ  | 小さじ1  |   |



A

○作り方

- ①きのこは一口大、パプリカ・玉ねぎ・セロリーは千切りにし、オリーブオイルとおろしにんにくで炒める。
- ②Aを全部混ぜ合わせてマリネ液を作り、炒めたきのこに入れ、火を止める。



○アレンジメニュー

→①をたくさん炒めて※ スープや味噌汁の具にしたり、お肉や卵を入れてメインのおかずにしてもOK



きのこでかさを増やせるのでボリュームたっぷり満足感ありです♪



※多めに作った際は粗熱をとり、容器に入れて冷蔵保存しお早めにお召し上がりください

日本には1000種類以上のきのこがあり、このうちよく使われる食べられるきのこは50種類くらいです。きのこには次のような成分がたくさん含まれています。

★食物繊維

『おなかをすっきり』『お通じを良くする』『コレステロールを下げる』など、体のお掃除をしてくれる食物繊維はガンや生活習慣病などの病気を防いでくれます。

★ビタミンB1、B2

『皮膚を丈夫にする』『体の働きを調整する』などの効果があります。

★ビタミンD

多くのきのこに含まれますが、特に干し椎茸やまいたけにはたっぷり入っています。カルシウムが体に取り込まれるのを助け、骨を丈夫にします。成長期や骨粗鬆症予防のためにも摂りたい栄養素です。

★旨味成分～美味しさの秘密

おいしさのカギになる旨味成分、グルタミン酸やグアニル酸などが入っています。いくつかの種類のきのこを混ぜることで、うまみの相乗効果が生まれ、ぐっと美味しくなります。

他にも鉄分や亜鉛などミネラルを含み、体の調子を整えてくれる食材です。日頃の食卓に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

