

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

## 生椎茸

—低カロリー・ビタミン類が豊富—

ビタミンB群・ビタミンDや、β-グルカンほか食物繊維・エリタデニンなどを含むことから免疫力アップや健康増進にも役立つ食材としても注目されています。

シイタケは紫外線をたっぷり浴びることでビタミンDの含有量は大幅にアップされます。生椎茸を食べる前に1~2時間干すだけでも、ビタミンD含有量を増やすことができます。

### <料理のポイント>

生椎茸は水で洗ってしまうと、うま味や風味、香りが流れてしまいます。汚れが気になる場合はぬれ布巾で軽くふき取るか、さっと洗う程度にしましょう。生椎茸は食感を楽しめるソテーや揚げ物、炒め物に使うと良いでしょう。





## 天草市 野菜レシピ

# しいたけとひじきの煮物

### 材料 (3~4人分)

生しいたけ	3枚 (60g)
芽ひじき (乾)	20g
にんじん	70g
油揚げ	20g
オリーブ油	大さじ 1
だし汁	1/2 カップ
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 杯半

### 作り方

- ① ひじきは水に20分程浸してから、ザルで水洗いして水気をきっておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きして細切りにする。にんじんは千切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんじん・しいたけ・油揚げの順に炒める。
- ④ ひじきを加えて、さらに炒める。
- ⑤ だし汁・酒・砂糖・しょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで炒め煮する。



しいたけ

S-H-I-I-T-A-K-E



栄養量(1人分) » エネルギー 112kcal, タンパク質 3.8g, 脂質 5.7g, カルシウム 101mg, 鉄 0.9mg, 塩分 1.7g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



## 天草市 野菜レシピ

# しいたけとごぼうのきんぴら

### 材料 (2人分)

しいたけ	3枚
ごぼう	120g
にんじん	1/2本
たかのつめ	1本
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	10g
白だし	大さじ1杯半

### 作り方

- ① ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにして水にさらす。
- ② にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ たかのつめは種を取り除いて小口切りにする。
- ④ フライパンに油をひいて、③のたかのつめを炒める。②のにんじん・しいたけを入れて炒め、さらに水気をきった①のごぼうを加えて炒める。
- ⑤ 酒・砂糖・白だしを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。



しいたけ

S-H-I-I-T-A-K-E



栄養量(1人分) >> エネルギー 115kcal, タンパク質 2.3g, 脂質 4.2g, カルシウム 33mg, 鉄 0.7mg, 塩分 0.5g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



# しいたけの南蛮漬け

## 材料 (2人分)

生しいたけ	6枚 (60g)
片栗粉	適量
つけ汁	
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
濃口しょうゆ	小さじ 1
揚げ油	適量
添え野菜	
玉ねぎ	適量
ミニトマト	適量
パセリ	適量

## 作り方

- ① つけ汁の調味料を鍋に入れて火にかけて、煮立たせる。
- ② しいたけは石づきを除き、片栗粉をまぶして、180度の油でしっかり揚げる。(箸が簡単に通るかどうかが目安。)
- ③ 揚げたしいたけを①の調味料にくぐらせる。
- ④ 玉ねぎをスライスし、その上にしいたけを盛りつけ、パセリ・ミニトマトを添える。



メインの野菜

しいたけ

S-H-I-I-T-A-K-E



栄養量(1人分) ≫ エネルギー 67kcal, タンパク質 1.2g, 脂質 3.1g, カルシウム 2mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会