

食改さんの簡単おすすめレシピ

「きのこ炒め」

食物繊維の摂取量を増やしましょう

食物繊維には日々の体調を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する働きがあります。

食物繊維の種類	主な働き	含まれる食品
水溶性食物繊維	・急激な血糖値の上昇を抑える ・コレステロールを体外へ排出する ・腸内環境を整える	海藻（わかめ、こんぶ、寒天など）・納豆 ・こんにやくなど
不溶性食物繊維	・便秘予防 ・がん予防 ・満腹感	きのこ・野菜・豆類 など



【材料】（2人分）

エリンギ ----- 中1本(40g)
まいたけ ----- 1パック(100g)
ぶなしめじ ----- 1/3株(40g)
だいこん ----- 2cm (100g)
パセリ ----- 少々 (一枝)
濃口しょうゆ ----- 小さじ1/2 (3g)
マヨネーズ ----- 大さじ1と1/3 (15g)
オリーブ油 ----- 小さじ1弱(4g)

【作り方】

- ① きのこは石づきを取ってほぐしておく。
- ② だいこんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③ パセリは葉をみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱しだいこんを炒め、油がなじんだらきのこも加えて炒め合わせる。
- ⑤ 全体に火が通ったらマヨネーズとしょうゆを加えて味つけし、器に盛る。

【コツ・ポイント】

耐熱容器に入れてチーズをのせてオーブン焼きにしてもおいしくなります。マヨネーズを加えたことで味に深みが増しておいしくなっています。