

塩分控えめ 味わう献立

食堂
くぼ～生活習慣病対策～
第6回

夏・秋の旬食材

まいたけ

独特の歯ごたえと香りが特徴の、うまみが多いきのこです。カサの部分が肉厚で色が濃く、弾力のあるものがおすすめです。

塩分
1.0g

まいたけとバターの風味が効いた、彩りの良い一品です。

まいたけピラフ

材 料 (4人分)

米	1+1/2カップ	A	水	270ml
まいたけ	100g		固形スープの素	1/2個
かに風味かまぼこ	40g		しょうゆ	小さじ1
ピーマン	1個		塩	小さじ1/5
無塩バター	5g			

作り方

- ①米は洗ってざるにあげておく。まいたけは小房に分けておく。かに風味かまぼこは、一口大に切り、軽くほぐしておく。
- ②炊飯器に①を入れ、Aを入れて普通に炊く。
- ③炊きあがったところに、粗みじん切りにしたピーマンと、粒状にしたバターを散らし、15～20分蒸らす。

※調理時間に炊飯時間は含まれていません

エネルギー
239kcal調理時間
15分

※エネルギー、塩分は1人分の値です

point

最後にバターを入れる事で、最初に具を炒めて使うよりもバターの使用量を減らすことができ、風味も増す事ができます。

塩分
1.0g

まいたけの香りとチンゲン菜の歯ごたえ、メンマのコクがご飯に合う一品です。

まいたけの中華炒め

材 料 (4人分)

まいたけ	100g	A	醤油	大さじ1
チンゲン菜	200g		酒	大さじ1/2
はんぺん	1/2枚			
メンマ	40g			
ごま油	大さじ1/2			

作り方

- ①まいたけは小房に分け、チンゲン菜は長さ3cmに切る。はんぺんは半分に切って厚さ7mmのうす切りにし、メンマは汁気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、①の固い物から順に入れて炒め合わせAで調味し、器に盛り付ける。

エネルギー
42kcal調理時間
15分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



point

まいたけは味、香り、歯ごたえの三拍子がそろった食材で、特に油とともに用いると香りが引き立ちます。またβグルカンによる抗がん作用があります。