



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ... **きのこ** 

しめじのみぞれ和え

～ 材料 (4人分) ～

しめじ	1パック
大根	10cm
酒	50cc
<合わせ酢>	
酢	40cc
砂糖	20g
塩	3g

～ 作り方 ～

- しめじは小房に分ける
- 1) 鍋にしめじと酒を入れて火にかける(酒炒りにする)
 - 2) 大根はおろして水気を切る
 - 3) 合わせ酢と、2)を合わせる
 - 4) しめじの煮汁を切って、3)と合わせる
 - 5) 好みですだちやゆずの皮をおろして散らす



～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.0 g
食塩	0.6 g

きのこを上手に食べよう！！

天日で半日ほど干すと、ビタミンDがアップする
紫外線にあてると、細胞膜に含まれるエルゴステロールが
カルシウムの吸収に関わるビタミンDに変わります。

きのこを冷凍保存する

きのこは水分が多いので、保存期間が短いです。
しいたけはかさ軸に分けて、可食部だけを取ってほぐし、
平らにして中の空気を抜くように口を閉めて冷凍庫に入れます。

しいたけの軸は天日乾燥して保存する

軸にもうまみがたっぷり！細かくさいて天日干ししてビンなどに保存します。
使うときは水で戻して使います。
炒めるときは強火で手早く
水分が多いので、手早く調理するのがおいしさの秘訣！
弱火で加熱すると、水分と一緒にうまみも流れ出てしまいます。