

☆たっぴりきのことネギのライス焼き☆

秋の味覚の「きのこ」は食物繊維が豊富で低カロリー☆3種のきのこを使っているので、食感も楽しめます！！



とろけるチーズと
きのこは絶品の
組合せ☆
丼物にしても
美味しい
ですよ！



1人分

479kcal

材料/2人分

しめじ・まいたけ・しいたけ(全部合わせて)400g 長ねぎ 80g にんにく適量 ごま油小さじ2
ご飯(冷凍ご飯でもOK)290g ごま油小さじ2 青じそ 6g(6枚) とろけるチーズ 50g 糸唐がらし適量
A[酒大さじ2 しょうゆ小さじ1 オイスターソース大さじ2]

作り方



- ① しめじ・まいたけは石づきを除いて適当な大きさにほぐし、しいたけは薄切りに、長ねぎは小口切りにする
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく・長ねぎを先に炒め、きのこを入れてAで味付けをする
- ③ ラップの上にご飯をのせて薄く広げ、上にラップをのせたら麺棒で伸ばし四角く形を整える。(丸でもOK)
- ④ ③を、ごま油をひいたフライパンで両面焼いたら、とろけるチーズをのせ7分をする
- ⑤ ④のチーズが溶けたら適当な大きさに切り②のきのこをのせ、上に糸唐がらしをのせて出来上がり☆

旬の食材



★きのこは低カロリーで、ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます！ダイエットにも◎！★

ビタミン ミネラル

体の調子を整える**ビタミン**は、体内で合成する事が出来ないため食品から取り入れる必要があります。**ミネラル**は不足すると生活習慣病になりやすくなり、ストレスなどに対する抵抗が低下したりするので、ビタミン・ミネラルが、たっぷり含まれるきのこをたくさん食べましょう☆



きのこの**多糖類(β-グルカン)**

免疫力を高め(免疫力が弱いと風邪などの感染症にかかりやすくなる。)・がんの予防になる！



きのこの**食物繊維**

血中の**コレステロール**を低下させる働きをする。

特にしいたけには  **「エリタデニン」** という特有な成分が含まれていて、血液の流れを良くし、**血圧**を低下させる働きがある！

メディカルフラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！