

がん予防レシピ



# きのこたっぷり！オイスターあんかけご飯

1人分  
323kcal

## 材料/2人分

好きなきのこ 200g(今回はしいたけ、しめじ、えのき、エリンギを使用) しょうが 10g 小ねぎ 10g  
にんにく 小さじ 1/2 ごま油 小さじ 1

A: [水大さじ 3 酒大さじ 1 しょうゆ大さじ 1 オイスターソース大さじ 1]

水溶き片栗粉: [片栗粉小さじ 1 水小さじ 2] ごはん 300g



## 作り方

- しいたけはそぎ切りに、しめじは石づきをとって小房に分ける。えのきは下方を切り長さを半分にし、エリンギは他のきのこと同じような大きさに割く。
- 熱したフライパンにごま油をひき、細かい千切りにしたしょうがとすりおろしたにんにくを軽く炒める。そこに①のきのこを入れしんなしたら、合わせておいたAの調味料と、小口切りにした半分の量の小ねぎを入れて炒め合わせる。
- 火を止めて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 器にご飯を盛り、③をかけて残りの小ねぎを散らしたら出来上がり！

秋に旬を迎える“きのこ類”は食物繊維をたっぷり含みます。

- ・えのき ➡ 抗がん作用がある
- ・エリンギ ➡ 脂質代謝の改善効果や降圧効果がある
- ・しいたけ ➡ 体内のコレステロール濃度を低下させる
- ・しめじ ➡ 抗がん作用や発がん予防効果が高く、抗酸化作用も強い
- ・まいたけ ➡ 抗がん作用がある



陽にあてると、しいたけに含まれる物質が**ビタミンD**に変化します！

陽にあてた  
しいたけ



カルシウムを  
多く含む食品  
(チーズ・水菜・干しエビなど)



骨粗しょう症を

予防します！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html>にて過去のレシピも公開中！！