

食欲の秋！きのこが主役の低カロリー満足レシピ

食欲の秋です。秋の味覚には、さつまいも、栗、柿、さんま等、色々ありますが、体重を気にすることなく楽しめるのは『きのこ』です。きのこが一番おいしいこの季節にたっぷり味わいましょう。



『きのこ』の健康効果のいろいろ

- ①低エネルギー食材で肥満の予防に役立ちます。
- ②食物繊維が豊富に含まれ、コレステロールを下げる効果があります。
- ③β-グルカンが含まれ、免疫力を高める効果があります。
- ④ビタミンB2が豊富に含まれ、老化の進行を遅らせる効果があります。

『きのこ』の調理のポイントは？

- ①新鮮なうちに調理しましょう
- ②加熱しすぎないようにしましょう（熱に弱い成分を含みます）
- ③たくさん手に入った時には、干しいたけのようにザルに入れて天日に当て、乾燥させて少しずつ使いましょう。



『きのこ』の種類とおすすめの食べ方



しいたけ・・・直火焼きにしてポン酢をかける、鍋物、炊き込みご飯

えのき茸・・・和え物、炒め物、汁物、鍋物

エリンギ・・・炊き込みご飯、汁物、炒め物

しめじ・・・煮物、炒め物、和え物、炊き込みご飯

なめこ・・・おろし和え、赤だし汁

きくらげ・・・スープ、和え物、炒め物

マッシュルーム・・・スープ、パスタ、煮込み料理

参考：日本食品大事典

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう!きのこが主役の低カロリー料理～

エリンギと鶏肉のんにく炒め

材料(2人分)

エリンギ	150g(約3本)	にんにく	1/2 かけ
鶏むね肉 (皮なし)	140g	ごま油	大さじ 1/2
細ねぎ	10g	酒	大さじ 1/2
		塩	小さじ 1/4

作り方

- 1 エリンギは長さを半分に切り、さらに縦に半分に切ってから7~8mm厚さの薄切りにする。
- 2 鶏むね肉は一口大のそぎ切りに切る。
- 3 細ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら2を炒める。
- 5 鶏肉にほぼ火が通ったらエリンギを加えてさっと炒め、酒と塩で味を調え、細ねぎを散らす。

1人分の栄養価

130kcal /たんぱく質 18.5g/脂質 4.5g/塩分 0.8g



テーマ『秋の行楽弁当』



ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 10月9日(火)、20日(土)、24日(水)、26日(金)

9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載

きのこ牛肉の煮物

材料(2人分)

干椎茸	4枚	鷹の爪	1/4 本
えのき茸	50g	A	
しめじ	50g	砂糖	大さじ 1
牛ロース肉 (薄切り)	80g	みりん	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 1

作り方

- 1 干椎茸は戻して石づきを取り、4~6等分のそぎ切りにする。(戻し汁は残しておく。)
- 2 えのき茸は根元を切り落とし、長さ半分に切ってほぐす。しめじは根元を切り、ほぐす。
- 3 牛肉は一口大に切る。
- 4 鍋に戻し汁と水を合わせて150ccにし、種を取って小口切りにした鷹の爪とAの調味料、1を入れて強火にかける。(煮立ったら弱火にする)
- 5 煮汁が半分になったら、2と3を加えて煮汁をからめながら火を通す。

1人分の栄養価

166kcal /たんぱく質 10.8g/脂質 7.5g/塩分 1.4g

