

やはらチ！「今日の料理レシピ」

令和7年10月20日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆きのこづくし



エネルギー：25kcal 食塩相当量：0.5g

☆レシピ

《材料》4人分

しいたけ	5個
えのき茸	100g
しめじ	150g
にんじん	1/5本
糸三つ葉	6本
ゆず果汁（レモン果汁）	大さじ1
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1/2
飾り用 ミニトマト	2個

《作り方》

- ① しいたけは軸を取り、焼いて薄切りにする。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ しめじは石づきをとり、小房にほぐす。えのき茸は石づきをとり4cm長さに切って、小房にほぐす。
- ④ にんじん、しめじ、えのきは、熱湯でさっと茹で、水気を切っておく。
- ④ 糸三つ葉は熱湯でさっと茹で、水にとり、4cm位の長さに切る。
- ⑤ ボウルに食材をすべて入れ、混ぜ合わせておいた[A]を入れて和える。
- ⑥ 器に盛りつけてミニトマトなどを飾る。

しいたけには、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、骨を丈夫にする栄養素です。また、日光に当たることでも体の中で作ることができます。

矢巾町産のしいたけを食べ、涼しくなってきたこの時期に、お散歩してみるのはいかがでしょうか？