

旬の食材で体をととのえる!

秋が旬の食材

舞茸(まいたけ)



Carrotty's
Healthy Recipe
キャロッティの
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



免疫力UPにも、美容にも、生活習慣病予防にも!!

主菜でたんぱく質を摂り、
副菜で腸内環境を整えよう!

旬 9月~11月

栄養

ビタミンB群、食物繊維が豊富。
がん予防効果が期待されるβ-グルカンや
糖尿病の予防に有効な成分も多く含まれる。

調理法

炒め物、和え物、焼き物、揚げ物

選び方

軸がしっかりと締まっていてかさにつやがあり、割れていないもの。湿っぽいもの、しなびているものは避ける。

保存方法

空気に触れないよう密封して
冷蔵庫に入れること。

三大産地

新潟県
静岡県
福岡県

【参考文献】最新決定版 食材料典(学研) /
からだにいいキッチン栄養学(高橋書店) /
あたらしい栄養学(高橋書店)



まいたけを使ったバランス献立

- ・牛肉とまいたけのデミグラスソース
- ・パセリライス添え
- ・人参とアボカドのサラダ
- ・なすのマリネ

【1食分】
エネルギー 710kcal
塩分 2.9g

バランスよく
食べよう!

牛肉とまいたけのデミグラスソース

- ① まいたけは小房にわけ、玉ねぎはくし形に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れ塩・こしょうをし(分量外)ほくしながら炒める。色が少し変わったところにまいたけ、玉ねぎを入れさらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたらデミグラスソース、トマトケチャップを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ ごはんにパセリを混ぜ、型で抜き、③と器に盛り付ける。



調理時間 約15分

【1人分】
エネルギー 529kcal
塩分 2.2g

材料(2人分)

牛ももスライス肉 …… 120g
まいたけ …… 1パック
玉ねぎ …… 1/2コ
サラダ油 …… 小さじ1/2
デミグラスソース …… 1/2缶(約150g)
トマトケチャップ …… 大さじ1
ごはん …… 小茶碗1杯分
パセリ(刻んだもの) …… 少々
好みのハーブ(クレソンやチャービル)

まいたけと厚揚げのキムチ炒め

材料(2人分)

まいたけ …… 1パック
豚ももスライス肉 …… 40g
塩 少々、ごま油 小さじ1/2
厚揚げ …… 1枚
キムチ …… 80g
ごま油 …… 小さじ1
にんにくのみじん切り …… 小さじ1
しょうがのみじん切り …… 小さじ1
酒 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1/2
白いりごま …… 小さじ1/2
青ねぎの小口切り …… 少々

調理時間 約10分

- ① まいたけは小房に分け、豚肉は塩少々のごま油をふって軽くもむ。厚揚げは縦半分、横1センチ幅に切る。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら厚揚げ・キムチ・まいたけを加える。
- ③ 酒、しょうゆを回し入れざっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、いりごまと青ねぎを添える。

【1人分】
エネルギー 178kcal
塩分 1.2g

