

しめじについて

- 栄養 ビタミンDを多く含み、カルシウム豊富な食品と一緒にとるとカルシウムの吸収を助けてくれる。
- 選び方 太くて短く、張っていてかさが小さめのものがよい。水滴の多いものはよくない。
- 旬 9～10月
- 健康情報 おなかの調子を整え、免疫力向上が期待できる。

しめじのガーリック炒め



材料	4人分	材料	4人分
しめじ	1パック(200g)	オリーブ油	大さじ 1/2(6g)
アスパラ	8本(160g)	塩	少々
ベーコン	8枚(140g)	こしょう	少々
にんにくチューブ	小さじ 1(4g)		

<作り方>

- ① アスパラの根の硬い部分とはかまを取り除き、食べやすい長さに切り、ゆでておく。
- ② しめじの石づきを取り除き、ほぐす。
- ③ ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ しめじとにんにくチューブを加えて炒め、しめじがしんなりとしてきたらアスパラを加えて炒め、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
175	7.0	15.6	0.7

免疫力アップ!



作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

まいたけについて

- 栄養 二日酔いや肌荒れの改善に効果のあるナイアシンや骨を強化するビタミンDを多く含む。
- 選び方 かさの色が濃く、肉厚でハリのあるものが新鮮。
- 旬 9～10月
- 健康情報 血糖値や血圧上昇の抑制、免疫力向上が期待でき、動脈硬化・糖尿病・がんなどの生活習慣病の予防につながる。

まいたけとピーマンの中華炒め



材料	4人分	材料	4人分
まいたけ	2株(200g)	ごま油	小さじ 1×2回
牛肉細切れ	200g	しょうがチューブ	2g
ピーマン	2個(100g)	オイスターソース	大さじ 1と 1/2(27g)
赤ピーマン	2個(100g)	濃い口醤油	小さじ 1(6g)
塩・こしょう	少々	酒	大さじ 1(15g)

<作り方>

- ① まいたけをほぐし、ピーマンと赤ピーマンを細切りにする。
- ② しょうがチューブ・オイスターソース・醤油・酒を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油(小さじ 1)を熱し、牛肉を炒める。肉に火が通ったら塩・こしょうで味を調えてお皿に移しておく。
- ④ ②のフライパンにごま油(小さじ 1)を熱し、ピーマン・赤ピーマン、まいたけの順に炒める。まいたけがしんなりしたら牛肉をフライパンに戻し、あわせ調味料を回し入れる。軽く香りが出てきたら火をとめる。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
310	8.5	27.5	1.0

ご飯が進む一品



作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

なめこについて

- 栄養 たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチンが多く含まれる。
- 選び方 ぬめりが多いもの。小粒で笠が開いてないもの。
- 旬 10～11月
- 健康情報 食物繊維のβ-グルカンが免疫力および腸内環境を改善する。

鮭の甘酢入りなめこおろし

材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
鮭の切り身	4切れ	大根	200g	砂糖 ●	大さじ3
塩	少々	水	50cc	みりん ●	大さじ3
小麦粉	適量	しょうゆ	大さじ1	塩 ●	小さじ1/2
サラダ油	適量	みりん	大さじ1		
なめこ	100g	酒 ●	1カップ		



<作り方>

- ① 鮭に両面塩をしておく。鮭に小麦粉をまぶしつけておく。
- ② 甘酢を作る。なべにみりんを入れ、1分沸騰させたら火を止め、砂糖、塩を入れて溶かす。溶けたらお酢をいれ、冷ましておく。
- ③ 大根の皮をむいてすりおろす。冷めた②を調節しながらかける。
- ④ なめこはさっと洗い、●とともに入れて、沸騰してから弱火で1分ほど煮る。
- ⑤ フライパンに多めのサラダ油を熱して鮭の表面をこんがり焼く。
- ⑥ ⑤になめこを入れ、お皿に盛り付けた鮭にかけて完成。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
196	3.4	16.7	1.2

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

ご飯が進む一品！

