

しいたけ

しいたけは湿気が苦手です、直接ラップをしたりすると水滴がついてしまうため、新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、軸を上にして野菜室で保存します。一週間程度、保存可能です。

干しいたけは、あれば乾燥剤とともに、密封できる袋に入れて、風通しの良い冷暗所（冷蔵庫でもよい）で保存します。

保存状態にもよりますが、目安は1年程度でカビが生えていなければ問題ありません。



しいたけのだし茶漬け

<材料> 1人前

白ご飯	150g	しょうゆ	小さじ1	かつおぶし	適量
しいたけ (可食部)	30g	みりん	小さじ1	海苔	適量
水菜	5g	酒	小さじ1		

<作り方>

- ①水菜は洗って長さ3cmに切る。
- ②しいたけは石づきを切ってから洗い、2~3mm幅にスライスする。
- ③小鍋にしいたけとしょうゆ、みりん、酒を分量通りと、水大さじ1を入れて火にかけ、だいたいの水分がなくなるまで煮詰める。
- ④しいたけを取り出して、小鍋に100mlの水を入れ鍋に残った調味料を溶かす。
- ⑤火にかけて沸騰させ、かつおぶしを加えてだしをとる。
- ⑥白ご飯の上にしいたけと水菜をのせてから、細かくしたかつおぶしと刻み海苔をかけ、最後にだしをかけたらできあがり。

ミーゴちゃん



<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
283	5.3	0.6	0.9

しいたけ

しいたけには、しいたけ特有のエリタデニンという成分が含まれています。エリタデニンは血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待されます。

また食物繊維が豊富で、食物繊維は体内に吸収されようとしている脂肪を包み込み体外へ排出し、腸の働きを活発にするはたらきがあります。

しいたけの大葉味噌焼き



<材料> 4人前

しいたけ(大きめ)	12個	酒	大さじ1
味噌(お好みの種類)	大さじ1.5	醤油	大さじ1(味噌の種類により調整)
みりん	大さじ1.5	大葉	5枚

<下ごしらえ>

大葉はみじん切りにして、大葉以外の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①しいたけは石突と軸を取り、軸は細かく刻んでおく。
- ②鍋に調味料を入れて弱火で混ぜながら火を通し、香りを出していく。
- ③火を止めて、大葉のみじん切りを加えて混ぜる。
- ④大葉みそと刻んだ軸を裏返したしいたけの上に乗せる。
- ⑤アルミホイルの上ののせてしいたけをオーブントースターで10分程度焼く。

<ポイント>

肉厚なしいたけほどジューシーでおいしい。

白みそなどを使っても美味しくでき、味噌によって火加減、調味料の量を変える。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
49	3.6	0.7	1.1

ミーゴちゃん



しいたけ

しいたけは、かさの裏が白く薄い膜が張っているものが新鮮で味も良いです。古いものは茶色のような赤みを帯びています。

また、肉厚なものを選び、軸が太く短いものを選ぶと良いでしょう。

かさが完全に開いてしまっているものは避けるべきで、8分程度開いているものが良いとされています。



コクと旨みのミルクスープ

<材料>4人前

しいたけ	5~6個	水	100ml
にんじん	1本	牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	豆乳	100ml
鶏もも肉	200g	顆粒コンソメ	1個
パセリ	適量	オリーブ油	適量

<作り方>

- しいたけは5mm幅、人参は1cm幅に薄切りにする。
鶏肉は1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を入れて全体に火が通るまで炒める。
- 人参と水を入れ、鍋に蓋をして15分間弱火にかける。
- 牛乳、豆乳、しいたけ、顆粒コンソメを入れ、しいたけに火が通ったら火を止める。
- 最後にパセリを加えて完成。



ミーゴちゃん

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
192	10.0	12.3	0.7

しいたけ

しいたけは、かさの裏が白く薄い膜が張っているものが新鮮で味も良いです。古いものは茶色のような赤みを帯びています。

また、肉厚なものを選び、軸が太く短いものを選ぶと良いでしょう。

かさが完全に開いてしまっているものは避けるべきで、8分程度開いているものが良いとされています。



コクと旨みのミルクスープ

<材料>4人前

しいたけ	5~6個	水	100ml
にんじん	1本	牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	豆乳	100ml
鶏もも肉	200g	顆粒コンソメ	1個
パセリ	適量	オリーブ油	適量

<作り方>

- しいたけは5mm幅、人参は1cm幅に薄切りにする。
鶏肉は1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を入れて全体に火が通るまで炒める。
- 人参と水を入れ、鍋に蓋をして15分間弱火にかける。
- 牛乳、豆乳、しいたけ、顆粒コンソメを入れ、しいたけに火が通ったら火を止める。
- 最後にパセリを加えて完成。



ミーゴちゃん

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
192	10.0	12.3	0.7