

からだにうれしい  
レシピ

03

March

# しいたけ

~shiitake~

## 調理例

### しいたけの塩こんぶ和え

#### 材料 (2人分)

- しいたけ… 6枚
- ごま油… 大さじ 1
- 塩こんぶ… ひとつまみ
- 万能ねぎ(小口切り)… 適宜

#### 作り方

- 01 しいたけの石づきをとり、スライスする。
- 02 熱したフライパンにごま油をしき、しいたけを炒める。
- 03 しいたけに火が通ったら、火を消して塩昆布をかけ、混ぜ合わせたら完成！



#### 健康ポイント

### 血液も骨も健康に！

- ”エリタデニン”という成分が含まれており、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できる。
- 日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分を持っているので、骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防になる。