

野菜食べましょ～!

たけのことエリンギのケチャップ炒め

<材 料> 2人分

たけのこ（水煮）100g エリンギ1パック

生姜のみじん切り 1かけ 炒りごま大さじ1 ゴマ油大さじ1

合わせ調味料

鶏がらスープの素小さじ1～2 ケチャップ小さじ5 酒小さじ2

醤油小さじ1/2 ラカント小さじ2

<作り方>

- ① たけのこは千切りにする。エリンギは長さを半分に切りし千切りにする。
- ② 合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油と生姜を入れて熱し、たけのことエリンギを加え炒めて合わせ調味料を加えてからめる。お皿に盛り付けゴマをふる。



たけのこは食物繊維が豊富です。たんぱく質の元となるアミノ酸の一種であるチロシンを含んでいます。チロシンはドーパミンという神経伝達物質を合成する際に必要で、幸せを感じたり集中力を上げるなど、脳を活性化させる働きがあります。たけのこを切ると、中心部分に白い粉のようなものがあり、それがチロシンです。チロシンも食べるようにするとよいですね。エリンギに含まれる食物繊維はキノコの中でも多く、さつまいもの2倍も含まれます。エリンギは食物繊維を豊富に含むことから、便通を改善する効果があることがわかっています。免疫力を高める効果や脂肪のとりすぎによる肝障害を予防する効果が期待が出来ると言われてています。

*熱量 133Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 8.5g 食物繊維 4.5g 塩分 1.2g