



## しめじの佃煮

〈材 料〉	2人分
しめじ	1袋
しらたき	1袋
生姜	20g
パルスイート	小さじ2 (砂糖大さじ2)
みりん	大さじ1.5~2
醤油	大さじ1.5~2
酒	大さじ1.5~2
白いりゴマ	適宜



### 〈作り方〉

- ①生姜の皮を剥いて、千切りにする。しめじは根を切り落としほぐす。しらたきは一口大に切る。
- ②フライパンにしらたきを入れ中火で3~5分程空炒りをする。
- ③②にしめじ・生姜の千切り・パルスイート・正油・酒・みりんを加えて弱火にし、菜箸でかき混ぜながら、汁気が無くなるまで煮詰める。

※しめじには、便秘解消や高血圧予防、免疫力向上など、様々な健康効果が期待できます。しめじに含まれる食物繊維は腸内環境を整え、便秘を予防します。また、カリウムは高血圧を予防し、 $\beta$ -グルカン<sup>①</sup>は免疫細胞を活性化して免疫力を高めます。さらに、ビタミンDは骨を強くし、カルシウムの吸収を助けます<sup>②</sup>めにはミネラル、ヨウ素、食物繊維、ビタミンなどが含まれています。

※しらたきは、低カロリーで食物繊維が豊富です。グルコマンナンという不溶性食物繊維が腸内で水分を吸収して膨張し、満腹感を得やすく、便秘の解消や血糖値の上昇抑制、コレステロール低下などの効果があります。

※1/4※熱量108Kcal タンパク質1.5g 脂肪1.1g 食物繊維0.3g 塩分0.9g