

食 物繊維が脂肪やコレステロールを体外に排出。
ダイエットにも効果あり

マイタケと牛肉の炊き込みごはん 左のお料理



1人前
354kcal

材料 (4人前)

マイタケ……2パック バター……………10g
牛薄切り肉……100g だし汁……………2カップ
米……………2合 塩……………小さじ1/4
酒……………大さじ2 生麩……………適量
濃口醤油……………大さじ1

- 1 マイタケは石突きを落としてからほぐしておきます。牛薄切り肉は一口大に切ります。米は炊く30分前に洗ってザルに上げておきます。
- 2 火にかけてフライパンにバターを入れた後、牛肉を入れて炒めます。色が変わったらマイタケ、酒、濃口醤油を加えてマイタケがしんなりするまで炒めます。
- 3 炊飯器に米、だし汁、塩、2の煮汁を入れてひと混ぜした後、2の具をのせて炊きます。
- 4 炊き上がったら混ぜ合わせて器によそい、生麩をのせれば完成です。

カ ルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富。
がん予防にも効果あり!

マイタケと野菜のミルクスープ 右のお料理



1人前
152kcal

材料 (4人前)

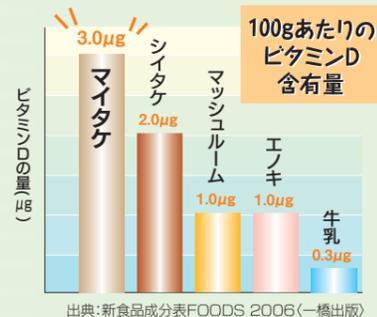
マイタケ……2パック 固形コンソメ……1個
タマネギ……1/2個 牛乳……………2カップ
ニンジン……1/3本 水……………1カップ
ブロッコリー…1/2株 バター……………20g
ベーコン……2枚 塩、コショウ……各少々
小麦粉……………大さじ1

- 1 マイタケは石突きを落としてからほぐしておきます。タマネギ、ニンジンは1cm角に、ベーコンは1cm幅に切ります。ブロッコリーは小房に分けます。
- 2 火にかけて鍋にバターを溶かし、タマネギ、ベーコンを入れて炒めます。しんなりしたら小麦粉、ニンジンを加えてさらに炒めます。
- 3 粉っぽさがなくなったら水、固形コンソメ、半量の牛乳、マイタケ、ブロッコリーを加えて弱火で5分ほど煮込みます。
- 4 残りの牛乳を加えて煮立つ手前で火を止め、塩、コショウで味を調えれば完成です。

健康インフォメーション

マイタケのいいところって?

「見つけたときに、うれしさのあまり舞を舞った」といわれたことから舞茸(マイタケ)と呼ばれる、美味で人気のきのこです。味だけではなく、栄養価が高いことでも知られ、ビタミンDやビタミンB₂などを多く含んでいます。ビタミンDの主成分・グルカンが低下した免疫機能を回復させるとともに、がん細胞の増殖をくい止める作用があり、がんを防ぐ働きがあるといわれています。さらに最近では、抗エイズ作用もあるといわれ、薬食同源の食材として注目を集めています。また、脂肪を体外に排出してくれたり、カルシウムの吸収を高めたりと、合わせる食材によって、ヘルシーさがアップするというのも魅力ですね!



旬のヘルシーレシピ

がん予防などに強い味方!
ビタミンDが豊富なマイタケ料理を満喫

今回の食材 マイタケ

料理を教えてください



フードコーディネーター
小泉麻衣子さん

料理雑誌、CM撮影などの料理制作やコーディネートをはじめ、料理に関する幅広い分野で活躍するコーディネーター。今回も栄養バランスを考えた、とっても簡単なマイタケを使った料理を教えてください。

野菜やイモ類をはじめ、いろいろな食材が旬を迎える季節がやってきました。そこで、シイタケやエノキなど、ふだんからよく口にするきのこのなかでも、今回は歯切れがよく、しつかりとした風味が人気のマイタケをピックアップします。がん予防に効果のあるビタミンDなど、栄養価の高さも魅

力です。脂肪やコレステロールを体外に排出してくれる、牛肉と合わせた炊き込みごはん、カルシウムの吸収を高めるスープの2つのレシピを紹介いたします。作り方も簡単なうえ、栄養もバッチリの料理を作って秋の食事を楽しみましょう!