

しいたけ

漢名：椎茸
 英名：shiitake mushroom
 科名：ヒラタケ科
 原産地：不明



産地はここ!!



日本人は、古くから多くのきのこを食用に利用してきました。生しいたけは、豊かな香りと味が特長で、江戸時代から栽培が始まったといわれています。

ちよう簡単!! しいたけステーキ

エネルギー	35kcal	カルシウム	4mg
たんぱく質	2.1g	食物繊維	3.1g
脂質	2.2g	食塩相当量	1.0g

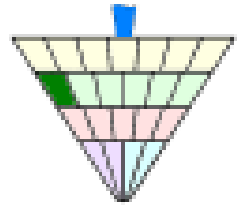


材料 (4人分)

生しいたけ・・・8枚 塩・・・少々
 かいわれだいこん・12g こしょう・・・少々
 ポン酢・・・40cc 有塩バター・・・10g

作り方

- 1 生しいたけは傘に切れ込みを入れる。
- 2 フライパンを温め、バターで①を両面焼き、塩、こしょうで味を整える。
- 3 ②を盛り、かいわれだいこんをそえる。
- 4 好みでポン酢をつけていただく。



しいたけバーグ



材料 (4人分)

生しいたけ・・・4枚
 合びき肉・・・160g
 たまねぎ・・・1/2個
 にんじん・・・1/5本
 塩・こしょう・・・少々
 チリパウダー・・・少々
 スキムミルク・・・小さじ4
 卵・・・1個
 サラダ油・・・小さじ2
 ブロッコリー・・・1/2株
 ケチャップ・・・適量
 ミニトマト・・・4個



エネルギー	170kcal	カルシウム	51mg
たんぱく質	12.0g	食物繊維	2.4g
脂質	9.7g	食塩相当量	0.5g

作り方

- 1 生しいたけ、玉ねぎ、にんじんを細かいみじん切りにする。
- 2 フライパンを温め油をしき①を炒め、さらに合びき肉を加え炒める。
- 3 ②に火が通ったら、塩、こしょう、チリパウダーで味を整え、ボウルにとる。
- 4 ③の粗熱がとれたら、卵、スキムミルクを入れかきまぜる。
- 5 フライパンを温め、油をしき、④を流し入れ、両面を焼く。
- 6 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 7 お皿に⑤をおき、⑥とミニトマト、ケチャップをそえ、切り分けていただく。

