

管理栄養士のおすすめレシピ

天日干しでビタミンDの含有量アップ

しいたけ



ビタミンDは、カルシウムの吸収に働くので、魚介類や乳製品と一緒に食べるのが良い。

しいたけとイカの炒め物



<材料>	(4人分)
生しいたけ	150g
すずめいか	50g
いんげん	60g
油	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① いんげんはすじをとり、下ゆでして3cmの斜め切りにする。
- ② しいたけは石づきをとり、4等分に切る。
- ③ すずめいかは内臓と軟骨を取り除き、胴体は3cmの短冊切り、足は3cmに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、イカを手早く炒め、しいたけといんげんを加える。
- ⑤ 調味料を加えて、軽く炒める。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
63kcal	3.9g	3.3g	0.5g

ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒にすると吸収率アップ!!

しいたけのツナ味噌焼き



<材料>	(4人分)
生しいたけ	8枚
ツナ缶(水煮)	2缶
【甘味噌】	
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	小さじ2

<作り方>

- ① しいたけは石づきをとり、ぬらしたキッチンペーパーで汚れをふき取る。
- ② 調味料を合わせて、甘味噌を作る。
- ③ 水分をきったツナを、しいたけの内側(ひだのある面)に形よくのせる。
- ④ 上に甘味噌をぬり、トースターで焼く。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
71kcal	7.6g	1.2g	1.2g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.18



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連