

干しいたけ

干しいたけについて

生しいたけは鮮度を保つのが難しい食材ですが、干しいたけにすることで保存性が高まるだけでなく栄養成分が濃縮されるため、栄養価も高くなるのが特徴です。干しいたけが生しいたけより香り旨み強いのは、乾燥の過程で香りと旨み成分が増えるためです。

栄養

干しいたけには、生のときに比べてうまみ成分が多くなります。また、日光を浴びるとカルシウムの吸収を助ける働きをもつビタミンDに変化する成分があります。食べる前に日光にあてましょう。ビタミンB1B2食物繊維も含まれます。ビタミンB群は水溶性なので、戻し汁も使うようにしましょう。

しいたけ肉みそ丼(1人分:エネルギー302kcal 塩分1.6g)

材料(2人分)

干しいたけ	4g	ごま油	小 1.1/2
レタス	20g	酒	大 1/2
豚ひき肉	75g	しょうゆ	小 1
たけのこ水煮	25g	みそ	大 1
しょうが	2g	しいたけ戻し汁	大 1/2
にんにく	2g	ご飯	300g

- ① 干しいたけは、水で戻し、戻し汁と分けておく。しいたけ・たけのこ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、しょうが・にんにくを熱し、香りが立ったら、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら椎茸・たけのこを加えて軽く炒め、しいたけの戻し汁と酒・しょうゆ・味噌を加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ 器にご飯を入れ、刻んだレタスを敷いてその上に②をのせる。

だしがいない干しいたけの炊き込みご飯(1人分:エネルギー302kcal 塩分1.3g)

材料(2合分)

米	2合
干しいたけ(スライス)	15g
にんじん	25g
さやいんげん	9g
しょうゆ	大 1 小 1.1/2
酒	大 2
ごま油	小 1

- ① にんじんは細切りに、さやいんげんはゆでて、小口切りにする。
- ② お米を洗っていつもの水加減にし、干しいたけを入れて30分程おき、にんじんを加える。
- ③ 炊く直前に醤油・酒・ごま油を入れざっと混ぜて普通に炊く。
- ④ 蒸らしてから、さやいんげんを混ぜ合わせる。

干しいたけとベーコンの

バター醤油スパゲッティ

(1人分:エネルギー658kcal 塩分2.6g)

材料(2人分)

干しいたけ	20g	ハズ茹で汁	25cc
ベーコン	50g	しいたけ戻し汁	25cc
にんにく	10g	塩	適量
オリーブオイル	大 2	スパゲッティ	200g
バター	15g	パセリ	適量
醤油	大 2		

- ① 干しいたけを戻し薄切りにし、ベーコンは一口大、にんにくはみじん切りにする。
- ② スパゲッティを茹で始める
- ③ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ中火で香りよく炒め、ベーコンを入れざっと炒めたら干しいたけも加え炒め合わせる。
- ④ スパゲッティが茹で上がったら茹で汁をとっておき、パスタの湯を切り③へ入れる。
- ⑤ とっておいた茹で汁としいたけの戻し汁、バター、醤油を入れ混ぜ合わせ味を見て塩を足し、火からおろす。
- ⑥ さらに盛り、パセリのみじん切りをかける。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

子どもの部入賞作品

- ・野菜大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命

健やかまるがめ21 食生活グループ