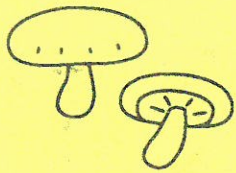


シイタケ独自の抗ガン成分、レンチナンが豊富

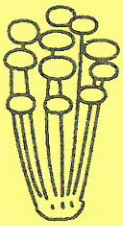


シイタケ

- エリタデニン（コレステロール値低下）
- レンチナン（免疫機能増強）
- β-グルカン（免疫機能増強、抗ガン、鉄吸収促進）
- LEM（免疫機能増強）
- エルゴステリン（骨の強化）
- 食物繊維（整腸、抗ガン、循環器疾患抑制）



コレステロールを減らし、肌荒れを予防

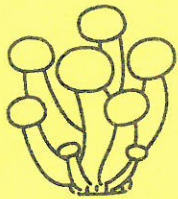


エノキタケ

- β-グルカン（免疫機能増強、抗ガン、鉄吸収促進）
- エリタデニン（コレステロール値低下）
- 食物繊維（整腸、抗ガン、循環器疾患抑制）



血圧を上昇させる酵素の働きを抑える



シメジ

- グアニル酸（細胞機能活性化）
- β-グルカン（免疫機能増強、抗ガン、鉄吸収促進）
- 食物繊維（整腸、抗ガン、循環器疾患抑制）



*主な成分（推定機能）

この他、エリンギ、キクラゲ、ナメコ、ヒラタケ、マイタケ、マッシュルーム、マツタケなどもある



きのこみそ



保存
冷蔵庫で約1か月

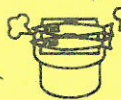
●材料（作りやすい分量）

しめじ・舞茸	各 100g
えのきだけ	60g
赤とうがらし	1本
（へたと種を取る）	
みそ	大さじ5
みりん・酒	各大さじ2
サラダ油	大さじ3

●作り方

- ①しめじは石づきを除いて粗みじん切りに、えのきだけは根元を除いてみじん切りにする。舞茸は根元の白い部分を粗みじん切りにし、かさ部分は手でほぐすようにして細かくちぎる。
- ②みそ、みりん、酒は混ぜ合わせておく。
- ③鍋にサラダ油をひき、しめじとえのきだけを入れて強めの中火で1分程度炒める。続いて赤とうがらしと舞茸を加えて、サッと炒める。
- ④②を加え、水気をとばすように混ぜながら、ポツリとするまで火を通す。

魚に塗ってみそ焼き
魚の味噌煮に
きのこみそを！



これも便利！ フリーズきのこの作り方と材料

保存
冷凍庫で約1か月

- | | | |
|-----------|----------|---|
| えのきだけ | } 各 300g | ①えのき、しめじは食べやすい長さや小房に分ける。しいたけは薄切りにする。②フライパンに材料全部入れふたをし、1分間強火にかけたのち弱火にし、5～6分間蒸し煮にする。③粗熱が取れたら汁ごとジッパー付の保存袋に100gずつ入れて冷凍する。 |
| しめじ | | |
| 生しいたけ | | |
| 酒 1/2 カップ | | |

炒め物
味噌汁
サラダ
和え物
いろいろ
使えて
大活躍！