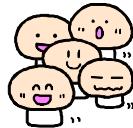


<*しいたけの肉詰め・キノコのキッシュ風>



炒め物に、汁物に、煮物にと大活躍のきのこ！

きのこ類は食物繊維を多く含み、超低エネルギーのうれしい野菜。しかもβ-グルカンと呼ばれる多糖類が含まれており、免疫力を高めてウイルスや細菌に対して抵抗力をつけることが認められています。近年、しいたけに含まれる成分がウイルスの増殖を抑えることや、コレステロール値を下げることも明らかになりました。糖や脂肪の代謝にも必要なビタミンB1やビタミンB2などのビタミンも多いので、毎日摂りたい食品です。しいたけは日光にあてるとビタミンDに変わるエルゴステリンが豊富なので笠の裏を上にして調理する前に1時間くらい日光に当ててから使うとよいでしょう。ガラスを通した日光でもいいです。ビタミンDは骨粗しょう症予防にも大切な栄養素です。

*しいたけの肉詰め

材料	椎茸4個分
生椎茸	4枚
片栗粉	適宜
豚ひき肉	60g
卵	1/2個
えのきだけ	15g
玉ねぎ	30g
片栗粉	小1
醤油・ごま油	各小1
塩・こしょう	少々
ポン酢	小1

1. 生椎茸は軸を切り落としてかさの内側に片栗粉を薄く振る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ600wで1分間加熱し冷ましておく。
えのきだけは根を切り落としみじん切り。たまごはよく溶きほぐしておく。
3. 豚ひき肉をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜ、卵を少しづつ加えながら混ぜ、2. のえのきだけ・玉ねぎと片栗粉・醤油・胡麻油・塩・コショウも混ぜる。
4. 3. を4等分して1. の生椎茸のかさの内側に押し付けるように詰めて形を整える。これを蒸し器で7~8分蒸す。ポン酢をかけて食べる。
(または耐熱容器に入れラップをかけ600Wの電子レンジで3分間加熱する)



*キノコのココット・キッシュ風

材料	2人分
きのこ3種類	100g
玉ねぎ	50g
ベーコン	30g
にんにく	1かけ
サラダ油	小1
塩・こしょう	1g・少々
溶けるチーズ	30g
卵	1個
牛乳	50cc
塩・こしょう	1g・少々

1. きのこは食べやすい大きさに切る。(今日はしめじ・エリンギ・舞茸)
玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて弱火でにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・ベーコンを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたらきのこを入れて炒め、きのこに火が通ったら塩こしょうで味付けする。
3. ボウルに卵を溶きほぐし牛乳・溶けるチーズ・塩・こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
ココット(直径8~9センチ)2個に2. と3.を入れてオーブントースターで8分ほど焼く。(焦げ目が強いときにはアルミ箔をかぶせる。)

