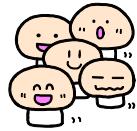


2018/11/10

アーリーバード<秋です！きのこです！！> 飯渕 由美  
 <\*激うま！きのこごはん \*簡単！きのこのクリームスープ>



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。しかも免疫力をアップさせ、アレルギーの予防や改善にも効果があるといわれているβ-グルカンはほとんどのきのこに含まれています。疲労回復、骨そしょう症予防に必要なビタミン類も豊富な上、ウイルスの増殖を抑えたり脂肪吸収の抑制（メタボ予防）など様々な機能成分を含んだスーパーフードです。天日干しにするとV.Dがぐっと増えますし、冷凍保存にすると細胞壁がこわれ栄養成分が有効に使われますので、根を切り落とし小房に分けてフリーザーパックに入れておくと便利です。

椎茸、舞茸、えのき茸、ぶなしめじ、はたけしめじ、エリンギ、ヒラタケ、マッシュルーム、マツタケ等々

\*激うま！きのこごはん（三大旨みを味わう・・きのこ（グアニル酸）、ツナ（イノシン酸）、塩昆布（グルタミン酸））

材料	4人分
米	2合
きのこ3種類	300g
ツナ缶	小1缶
塩昆布	10g
酒	大2
醤油	大1

1. 米は普通にといで30分おく。
2. きのこは根を切り落とし食べやすい大きさ（長さ）切り1. の米に入れる。  
(椎茸は下の根の部分だけ切り落とし石づきの部分は細かく切って入れる)
3. 1. にツナ（汁も）塩昆布、酒、醤油を加え炊飯する。



\*簡単！きのこのクリームスープ（骨そしょう症予防の、ビタミンD+カルシウム）

材料	4人分
きのこ3種類	300g
玉ねぎ	50g
人参	50g
バター	20g
小麦粉	20g
牛乳	200cc
水	100cc
コンソメ顆粒	小1
塩	1g
胡椒	少々
パルメザンチーズ	適宜

1. きのこは根を切り落とし食べやすい大きさに切る。  
人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを熱し木べらで1. の玉ねぎ、人参を弱めの中火で炒め玉ねぎがしんなりしてきのこを加えて2~3分間炒める。
3. 2. に小麦粉を振り入れ炒め、全体に小麦粉がなじんだらコンソメ顆粒と水、塩を加え木べらでよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を加え全体をまぜ、ひと煮たちしたら胡椒ふり火を止める。
5. 4. を器に盛り、パルメザンチーズを振る。

