



# しいたけのツナみそ焼き

管理栄養士だより No.31

しいたけ特有の栄養素であるエリタデニンには、血流をよくし、血圧やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。しいたけを加熱するとヒダ部分にエリタデニンを含む水分が出てくるためヒダを上に向けて調理しましょう。より効果を発揮させるために弱火でじっくり加熱するのもポイントです。

美味しい食材が豊富な食欲の秋、カロリーが低く、歯応えのあるきのこ類は肥満防止の食材としても活躍します。積極的に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



(1人分) 95kcal

塩分 0.4g

ツナ水煮の場合は70kcalとなります。

## 【材料 (2人前)】

- ・しいたけ (生) 6枚
- ・レンコン 40g
- ・ツナ (缶詰) 1缶
- A
  - ・みそ 小さじ1/2
  - ・みりん 小さじ1/2
  - ・いりごま 適量
  - ・大葉 2枚

## 【作り方】

- ①しいたけは石づきを落とす。大葉は千切りにする。レンコンは粗みじん切る。
- ②ボウルに酢水 (分量外) と①のレンコンを入れて5分浸し、ザルにあげる。さらに、沸騰した湯に入れて1分程ゆでる。ゆで上がったならザルにあげ、そのまま冷ます。
- ③ボウルに②のレンコン、軽く汁気を切ったツナ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④しいたけの傘に③を詰め、いりごまをのせる。フライパンに並べて蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑤④の上に大葉をのせる。