

エリンギのそぼろ煮

エリンギなどのきのこ類にはビタミン D が豊富に含まれています。ビタミン D は体内のカルシウム量を調整し、骨粗しょう症を予防する効果が期待されます。油と相性が良く、一緒に調理することで栄養素の吸収率がアップします。また、しょうがは血行を促進させ、冷え性改善や胃腸を活発にさせる働きがあります。レシピのエリンギはまいたけに変えたり、厚揚げなど他の食材を加えたりして楽しむことができます。



【材料（2人前）】

・エリンギ	中 6 本
・豚ひき肉	60g
・ごま油	大さじ1
・オイスターソース	大さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1/2
・だし汁	200ml
・すりおろし生姜	小さじ 1/2
・片栗粉	小さじ1
・刻みねぎ	適量

（1人分） エネルギー 190Kcal 塩分 0.7g

【作り方】

- ① エリンギを手で食べやすい大きさに割く。
- ② フライパンにごま油を加えて熱し①を中火で焼く。両面焼き目がついたら、豚ひき肉を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に A を加え中火で3分煮込み、すりおろし生姜を加える。火を止めて、片栗粉を水（大さじ2）で溶き、入れ混ぜる。再び煮立たせてとろみをつける。
- ④ 刻みねぎを散らす。