

からだにうれしい
レシピ

9

September

舞茸 ～Maitake mushroom～

健康ポイント 健康寿命や生活習慣病の予防に！

- β グルカンで免疫力がアップ。ウイルスや細菌に対する抵抗力が高くなり、アレルギーの予防にも役に立ちます。
- カリウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれています。

調理例

舞茸のめんつゆ煮

材料（2人分）

- 舞茸…1 パック ○にんじん…1/3 本
- めんつゆ(3 倍濃縮)…大さじ 2
- 水…90cc

作り方

- 01** 舞茸は、根元を切り落とし、手でほぐす。にんじんは薄切りにして1cm 幅で切る。
- 02** 鍋にめんつゆと水を入れて中火で熱し、にんじんを加えて柔らかくなるまで3分程度煮る。
- 03** **02** に舞茸を加えて、さらに2分程度煮たら、完成！

