

からだにうれしい  
レシピ

9

September

# まいたけ

～ Maitake mushroom ～

## 健康ポイント →きのこの中でも特に多いビタミンD!

- 丈夫な骨を作るビタミンDを豊富に含む。
- ナイアシンを含み、肌の代謝をサポートし美肌を保つ。
- $\beta$ -グルカンで食後の血糖値の上昇を穏やかに。

## 調理例

### まいたけと豆腐の味噌汁

【出典】DELISH KITCHEN

#### 材料 (2人分)

- 木綿豆腐…100g ○まいたけ…1/2 パック (50g)
- わかめ [乾燥]…小さじ 1 ○和風顆粒だし…小さじ 1/4
- みそ…大さじ 2 ○水…400cc

#### 作り方

- 01 まいたけは食べやすい大きさにさき、豆腐は 1.5cm 角にきる。鍋に水、和風顆粒だしを入れて中火で熱し、煮立たせる。
- 02 まいたけ、豆腐を加え、まいたけに火が通るまで弱火で2分ほど煮る。その後、わかめを加えて混ぜる。
- 03 火を止めてみそを溶き入れ、中火で沸騰直前まで熱して火からおろす。器に盛ったら完成!

