

10月旬の食材 ぶなしめじ



ぶなしめじは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB1、B2、ナイアシンなどを含む、栄養価の高いきのこです。日本人に不足しがちな必須アミノ酸で、たんぱく質やカルシウムの吸収を促進する働きがある、リジンも含まれています。

ぶなしめじを使ったレシピ もずくのおすまし

比較的安価なしめじ、豆苗、じゃがいもを使用しています。
豆苗のシャキシャキともずくのつるつるした食感が楽しいすまし汁です。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	19	亜鉛(mg)-----	0.1
たんぱく質(g)-----	1.6	ビタミンA(μRE)---	36
脂質(g)-----	0.1	ビタミンB1(mg)---	0.06
ナトリウム(mg)----	391	ビタミンB2(mg)---	0.08
カルシウム(mg)----	12	ビタミンC(mg)-----	11
鉄(mg)-----	0.3	食物繊維(g)-----	1.8
マグネシウム(mg)---	16	食塩相当量(g)-----	1.0

材料（1人分）

- ・[美ら海育ちもずく](#)（10g）
- ・しめじ（10g）
- ・豆苗（10g）
- ・じゃがいも（10g）
- ・酒（2g）
- ・薄口しょうゆ（5g）
- ・出汁（150g）

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・もずくは解凍しておく。
 - ・しめじは石づきをとりほぐしておく。
 - ・豆苗は食べやすい大きさに切る。
 - ・じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。
- ②鍋に出汁、じゃがいもを入れる。火が通ったら、もずく、豆苗、しめじを入れる。
- ③酒、しょうゆを加え調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

