

季

節

の

素

材

で

# 医食同源れしび

## しいたけDEぱすた

今回の素材  
しいたけ



お待ちいたしました。  
大人気のコーナー「医食同源れしび」が復活です！

今回の素材は「しいたけ」です。  
しいたけは一年中手に入る素材ですが、実は秋が旬！低カロリーなのに栄養豊富で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれます。

しいたけ特有の成分「エリタデニン」は血圧やコレステロール調整作用があるといわれ、動脈硬化、肥満、高血圧などの生活習慣病予防効果が期待されます。  
そんな良いことづくしのしいたけをパスタのメイン具材にしてみました。



### しいたけ DE ぱすた

#### 材料(4人分)

スパゲティー(乾麺)	320g
しいたけ	16ケ
たまねぎ	1/2ケ
赤ピーマン	1/2ケ
イタリアンパセリ	お好みで
バター	30g
めんつゆ	40cc
塩※	32g

※麺を茹でる時に使用します。  
(麺80gに対して塩8g使用)

《1人分あたり栄養素》  
エネルギー370kcal

**1** 材料を切ります。しいたけは大きめに4等分で存在感を出しましょう。たまねぎ、赤ピーマンはわき役なのでうすくスライスにしてください。



**2** お湯を沸かした鍋に塩を32g入れて、スパゲティーを茹でます。



スパゲティーを茹でると同時進行！

**3** フライパンにバターを入れ、切った材料を全て一緒に炒めます。

**4** めんつゆで味をつけ、茹で汁100ccを加えます。

管理栄養士の  
ワン  
Point

茹で汁がポイント！

**5** 茹で上がったスパゲティーを④からめてお皿に盛り付け、イタリアンパセリをのせて出来上がり。

想像していたより美味しく出来ました。



写真では伝えられないのが残念ですが、とてもおいしいです。

医療栄養科の課長が試食中！

