

季
節
の
素
材
で

医食同源れしご



きのこ狩り温かサラダ



今回の素材
きのこ

夏の暑さも一段落。過ごしやすい季節になりましたね。今回は、秋の味覚の代表ともいえる「きのこ」を使った料理をご紹介します。

きのこは、低カロリーで、食物繊維が豊富です。さらに、ビタミンやミネラルも含まれています。食物繊維は、腸管からのコレステロールの吸収を緩やかにし、体の外へ排出してくれる働きがあります。旬の今、たっぷりと摂りたい食材の一つです。きのこたっぷりの温かいサラダで、食卓でも秋を楽しみましょう。

☑ 医食同源とは？

病気の治療も普段の食事も、ともに人間の生命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じであるとする考え方です。

きのこ狩り温かサラダ

材料（2人分）



椎茸	20 g (2個)
しめじ	60 g
エリンギ	40 g
鮭	1切れ
かいわれ	1/4パック
オリーブ油	小さじ1
塩	0.5 g
粒マスタード	小さじ1

《1人分あたりの栄養素》	
エネルギー	86kcal
塩分	0.3 g
食物繊維	2.4 g

- ① 鮭、きのこ、かいわれをそれぞれ一口大に切る。
- ② フライパンを熱しオリーブ油を入れ、鮭を両面焼く。
- ③ きのこを加えて炒める。
- ④ 塩を入れて味をととのえる。
- ⑤ 火を止め、粒マスタードを和える。
- ⑥ お皿に盛り付け、かいわれをのせる。

☑ ワンポイントアドバイス

- きのこはお好みで！
- レモン汁やお酢をかけてもおいしく召し上がれます。
- 鮭を鶏肉やベーコンに変えてもOK！



アレンジできます！