

komatsuna shimeji braised

°Fellow Food Health Care



Janvier
2017

手軽にもう一品！時短レシピ 小松菜としめじの煮浸し

時間をかけずにもう一品！簡単でヘルシー！

作成時間……………5分
 カロリー……………38.2kcal
 塩分……………1.4g
 糖質……………1.9g

■ 材料 2人前

小松菜……………80g
 しめじ……………80g
 ♥出汁……………100cc
 ♥糖質ゼロ酒……………大さじ1
 ♥減塩醤油……………小さじ1
 ♥塩……………ひとつまみ
 花かつお……………少々

■ 作り方

- 1 小松菜は水洗いし3cmにカットする。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 2 鍋に♥調味料としめじと小松菜の茎を
入れ中火で2分煮る。
最後に葉を入れしんなりしたら
すぐに火を消す。
- 3 器に盛り付けて花かつおをかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

しめじは非常にカロリーの低い食材です。
 栄養成分はビタミンD・食物繊維・ナイアシン
 さらに、オルニチンを豊富に含んでいます。
 ビタミンDはカルシウムの吸収を助け
 丈夫な歯や骨の健康を保つ働きがあります。
 調理する時は、カルシウムの豊富な
 小松菜や青梗菜等の野菜と組み合わせ
 て摂取すると良いでしょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



出汁が効いて
 美味しい！
 小松菜の
 シャキシャキとした
 食感が良い！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
 木下 順久 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

しめじを出汁と調味料で煮る事で味が染み込み
 美味しくなります。万能な出汁のレシピなので、
 ほうれん草といったけや水菜とエリンギなど
 冷蔵庫にある食材で簡単に煮浸しが作れます。
 余ったらお味噌汁にしても良いでしょう。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐