

旬の食材を使ったレシピの紹介 ～きのこ～

管理栄養士 塚本 夢叶

旬とは

食べ物にはそれぞれ「旬」があります。旬の食べ物は美味しいだけでなく、栄養価も高いため体にも良いです。

今回は9月が旬の食材を紹介します。ぜひ、健康な食生活にお役立てください。



きのこ

きのこは低カロリーでダイエット食によく使われます。低カロリーという栄養が少ないのではと思われがちですが体に嬉しい栄養がたっぷり含まれています。

<9月が旬のきのこ>

- しいたけ (9月～11月)
- ぶなしめじ (9月～11月)
- まいたけ (9月～10月)



きのこに含まれる栄養素

ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、丈夫な骨を維持する効果が期待できます。



ビタミンB群

糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わり、エネルギーを作り出し、免疫力アップにつながります。



食物繊維

便の量を増やし、腸の動きを促したり、腸内環境を改善して便秘をよくします。他にも、血糖上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下などの効果があります。

きのこを使ったレシピの紹介♪



栄養量(1人分)

エネルギー	134kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	5.5g
炭水化物	7.4g
食塩	0.6g

材料(2人分)

- ・生鮭……………2切れ
- ・ネギ……………6g
- ・塩……………少々
- ・酒……………大さじ1
- ・コショウ……少々
- ・しょうゆ……小さじ2/3
- ・まいたけ……………1/2袋(60g)
- ・バター……………6g
- ・しめじ……………1/2袋(60g)
- ・えのきたけ……………1/2個(60g)
- ・玉ねぎ……………1/5個(40g)

作り方

- 1 生鮭に塩、コショウをふる。
- 2 えのきたけは長さ2等分に切り、しめじは石づきを除いて小房にほぐす。
- 3 玉ねぎは5mmの厚さの半月切り、ネギは輪切りに切る。
- 4 アルミホイルの中央に玉ねぎをおき、その上に生鮭、きのこ類を並べ、酒としょうゆをふりかけ、バターをのせる。
- 5 アルミホイルを前後左右からたたんで包む。
- 6 オーブントースターまたはオーブン(200℃)で12～15分焼く。出来上がったならそのまま皿にのせ、最後にネギをふりかける。