

野菜 e 通信

平成27年度 第4号

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

きのこの納豆炒め （調理時間 10分 塩分 0.8g）

☆納豆のねばりが素材をうまい具合にまとめ、納豆のコクも加わることで食べ応えのある一品になっています。

【材 料】（2人分）

しいたけ	6枚
納豆	1パック
しょうが	1/2かけ
ごま油	大さじ 1/2
水	大さじ 2
青のり	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	大さじ 1/2

【作り方】

1. しいたけは根元（石突き）を切り落として、4等分に切り分ける。納豆は流水でぬめりを取る。（多少ぬめりが残っていても構いません。）しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンを熱してごま油をひき、しょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら、しいたけを加えて塩をふって炒める。しいたけがしんなりしたら、納豆、水、他の材料、調味料を加えて炒め合わせる。

ワンポイント！

しめじやまいたけなど他のきのこでも。

きのこを数種まぜても美味しい。



野菜一口メモ



今月の野菜：きのこ

きのこに多く含まれる食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。食物繊維には便を軟らかくして便秘を解消してくれたり、腸内で有用に働いてくれる善玉菌を増やす効果もあります。

きのこには水溶性食物繊維も入っていますが、不溶性食物繊維がより豊富に含まれています。腸をきれいにしてくれる効果が高いので、女性にとって強い味方ですね。

きのこには食物繊維のほかに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや皮膚や髪の毛、爪などを健康に保つビタミンB1、脂肪の代謝を助け、効率よくエネルギー変換してくれるビタミンB2も豊富に含まれています。

炒めたり、鍋の具材や揚げたりと幅広く活躍してくれる家計の味方なので、皆さんもぜひ色々な料理にチャレンジして



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所 Tel 53 - 2111

保健医療課 健康支援室（内線 263）

村上市地産地消推進協議会

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！