

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 しいたけと高野豆腐の甘酢煮



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:118kcal
食塩相当量:0.6g カリウム:522mg

・しいたけ	8枚	・砂糖	大さじ2	} A
・高野豆腐	1枚	・みりん	大さじ1	
・長芋	100g	・酢	60cc	
・オクラ	8本	・だししょうゆ	大さじ2	
・ズッキーニ	1/2本	・酒	大さじ2	
・ミニトマト	12個	・水	1/4カップ	
・輪切り唐辛子	適量	・片栗粉	適量	

作り方

- ①長芋は大きめの拍子木切り、高野豆腐は戻して8等分にする。
- ②①に片栗粉をまぶして1分程度、油で揚げる。
- ③オクラは中に切れ目を入れ、ズッキーニは大きめの乱切りにし素揚げする。
- ④しいたけは大きめに切り、ミニトマトは湯むきしておく。
- ⑤フライパンにAとしいたけ、②とズッキーニを入れ少し煮詰めて片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ミニトマトとオクラを入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑦好みで輪切り唐辛子を入れ、器に盛りつける。

《ひとくちメモ》

- ◆しいたけに含まれるエリタデニン^①はLDLコレステロール値や血圧を下げるなど生活習慣病予防効果が期待できます。
食べる前に1~2時間傘の内側を日光に当てるとビタミンDが増え、骨粗しょう症の予防にも。(乾燥しいたけに豊富に含まれます)