

2014年4月4日 (2)

とってカンタン♪  
ひとつの素材で  
いろいろレシピ

今回の食材 **しいたけ**

しいたけには肝臓のコレステロール代謝を促進したり、血圧を下げる働きのある成分を含み、低カロリーなのでダイエットや肥満防止にもいい野菜です。味も栄養面も優れているので、ぜひ家庭に常備しておきたいですね。(H)

**しいたけのマヨネーズ焼き** おつまみにぴったり。トッピングはお好みでもOK。

- ① 生しいたけはサッと洗って汚れを落とし、軸を切る。
- ② かさの内側を上にしてマヨネーズを軸の切り口の周りにぐるりとかけ、パセリや青のりを振る。
- ③ オーブントースターやロースターで1~2分焼く。

**しいたけのマリネ** お肉料理、お魚料理の付け合せにさっぱりとした味わいです。

- ① しいたけは半分に切り、オリーブオイルを熱したフライパンで炒め、塩コショウで味つけする。
- ② マリネ液の材料[オリーブオイル、しょうゆ、酢各小さじ1/2、あれば粒マスタード、パセリ]を混ぜる。
- ③ しいたけに火が通ったら、熱いうちに②に漬け込む。

**干しいたけとコーンのかきたまスープ** コーン缶汁も入れちゃう! 味わい深いスープ。

- ① 干しいたけと水を耐熱容器に入れ、レンジで2分加熱して戻す。戻し汁は置いておく。しいたけは軸を切って薄切りに。
- ② 鍋にしいたけとホールコーン(400g)を汁ごと入れ、水400cc、しいたけの戻し汁100cc、鶏ガラスープの素(小さじ4)、しょうゆ(小さじ1/2)を入れて強火で煮る。
- ③ 片栗粉(大さじ1/2)を水(大さじ1)で溶き②に少しずつ加え、溶き卵を入れてひと煮立ちさせて、すぐ火を止める。