

えのきだけ入り 親子丼

夏の疲れと気温の変化がかぜを招きます。
免疫力を高めて、かぜを寄せつけない体
つくりましょう。

「えのきだけ」

天然ものは、10～11月が旬のえのきだけ。店頭で見かける白く細く伸びたものは人工栽培でいわゆる「旬」はありませんが、やはり晩秋～冬に販売量がアップします。えのきのうまみ成分はしいたけ同様、グアニル酸が中心。グアニル酸はグルタミン酸（昆布等に多く含まれる）と一緒に食べるとうま味が飛躍的に強くなります。栄養面では、多くのきのこ同様、低カロリーで食物繊維・ビタミン類の多いのが特徴ですが、特にえのきはビタミンB1・B2、ナイアシンを多く含み、血管疾患の予防効果、消化器を健康に保つ働きなどがいわれます。



●材料 (2人分)

鶏肉 (もも) ……………	160g
(皮をはいた状態)	
たまねぎ……………	1/2 個
えのきだけ……………	1/2 袋
卵 3 個	
しょうゆ……………	大さじ 1 と 1/2
みりん……………	大さじ 1 と 1/2
A 酒……………	大さじ 1
砂糖……………	大さじ 1/2
だし汁……………	150cc
玄米ごはん……………	300g
糸唐辛子……………	適量

1 人分

エネルギー
555
kcal

塩
2.2
g

●作り方

- 鶏肉は皮をはいで一口大に切る。たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とす。卵は溶いておく。
- フライパンにAとたまねぎを入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を加え煮る。えのきだけを加えて、しんなりしたら溶き卵を2回に分けて加え、火を止める。
- 丼に玄米ごはんを盛り、②をのせ糸唐辛子を飾る。

もうひと皿 なすのレンジ蒸し

アントシアニン（強い抗酸化作用を持つポリフェノールの一種）豊富ななすを手軽に調理。

●材料 (2人分)

なす……………	2 本
A 〔めんつゆ (3 倍濃縮) ……	小さじ 2
おろししょうが……………	小さじ 1
かつお節……………	少々

●作り方

- なすは、ヘタの下にくるりと一周と、果肉に数本、縦の切り込みを入れる。ラップで包んで、600W のレンジで2分半ほど加熱する。
- へたを取り食べやすい大きさに手でさき、Aと和え、器に盛ってかつお節をのせる。

1 人分

エネルギー
33
kcal

塩
0.6
g

