

# 9月旬の食材 しめじ



しめじにはアミノ酸がバランスよく含まれており、そのうまみはグルタミン酸によるものです。特徴的なのは、植物性食品なのに必須アミノ酸のリジンが多いことです。リジンは成長期の子どもや、病気の回復期に多く必要とされます。ほかに、カルシウムの吸収を促して骨を強化するビタミンD、血圧改善に効果的なカリウムなども含まれています。

## しめじを使ったレシピ「ささみときのこの和風煮」

ほぐしたささみとチンゲン菜、きのこの様々な食感が楽しめます。  
なめこを使用しているのでとろとろとしていて、ささみが全体によく絡みます。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	56	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	7.5	ビタミンA(μgRE)	158
脂質(g)	0.5	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	167	ビタミンB2(mg)	0.16
カルシウム(mg)	56	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	1.0	食物繊維(g)	3.2
マグネシウム(mg)	25	食塩相当量(g)	0.7

### 材料（1人分）

- ・[ほぐしささみ（水煮）（30g）](#)
- ・チンゲン菜（50g）
- ・しめじ（35g）
- ・なめこ（30g）
- ・にんじん（10g）
- ・顆粒和風だし（0.2g）
- ・砂糖（2g）
- ・こいくちしょうゆ（2g）
- ・みりん（1g）
- ・水（40g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ①下準備をする。
  - ・チンゲン菜は3cmのざく切り、にんじんは3cmの短冊切り、しめじは石づきを落としてほぐしておく。  
なめこは水で洗い水気を切っておく。
- ②鍋に水と調味料を入れる。沸騰したらにんじんを入れ、蓋をして煮る。
- ③火が通ったらチンゲン菜ときのこを入れ弱火で3分煮る。
- ④ほぐしささみを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

