

しいたけの塩焼き

養価(1人分)

エネルギー	5 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
炭水化物	1.4 g
繊維	0.7 g
	0.5 g
シウム	1 mg

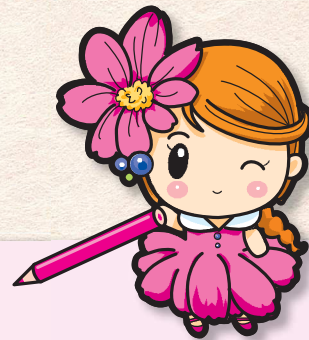


材料(4人分)

しいたけ	80g 8枚
塩	2g 少々
すだち	2個

作り方

- ① しいたけはかたく絞ったぬれ布巾で汚れを落とし根元の石づきを薄く削り取る。
- ② しいたけを空焼きした網に並べて薄く塩をふりかける。しいたけがじゅわっと汗をかいてきたら裏返して同様に焼く。
- ③ 器に盛り、すだちを添える。



ひとくち×モ

生しいたけの選び方は新鮮で、裏が白く、薄い膜が張り、軸が太く、かさがあまり開かず、薄茶色で肉厚のものが上質である。椎茸はビタミンDのもととなる、エルゴステインを豊富に含んでいる。エルゴステインは日光や紫外線に当たると、ビタミンDに変化する。ビタミンDの効果をよりアップさせるには、使う前に20~30分ほど日光に当てるのがポイント。きのこは水に浸けると風味が落ちてしまうので、水で洗わずにぬれフキンなどで軽く拭いて調理すること。