

主役野菜：シイタケ

ビタミンDや食物繊維を多く含む。免疫力を高める。
食欲不振・胃もたれ・胃の消化能力が落ちている時におすすめ。

材 料 【2人分】

- ◆シイタケ2枚 ◆牡蠣 100g
- ◆ブロッコリー 100g
- ◆ニンニク 1かけ
- ◆赤唐辛子 1/2本 ◆塩小さじ1
- ◆オリーブ油 100ml

=シイタケと牡蠣のアヒージョ=



<作り方>

1. シイタケを6等分に切る。
牡蠣はよく洗っておく。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
ニンニクは薄切りにする。赤唐辛子は種を除く。
2. 鍋に、オリーブ油・ニンニク・赤唐辛子・塩を入れ、火にかける。
ニンニクの香りが出たら弱めの中火にし、シイタケを加えてフタをしてしんなりするまでゆっくり煮る。
シイタケに火が通ったら、牡蠣を加えてフタをし、さらに煮る。
3. 牡蠣に火が通ったら、ブロッコリーを加える。

=シイタケサンド=



材 料 【2人分】

- ◆シイタケ8枚 ◆豚ひき肉 100g
- ◆白ネギ5cm ◆片栗粉適量
- ◆湯 50ml ◆サラダ油適量
- ◆からし醤油適量
- ◆しょうゆ小さじ1 ◆砂糖小さじ1
- ◆しょうがすりおろし小さじ1
- ◆塩少々

<作り方>

1. シイタケは軸を切り取る。軸はみじん切りにする。
白ネギもみじん切りにする。
2. ボウルに、シイタケの軸・白ネギ・豚ひき肉・しょうゆ・砂糖・塩・しょうがのすりおろしを加えて、混ぜ合わせる。等分しておく。
3. シイタケの裏側に片栗粉を薄く振る。
4. (2)をのせ、シイタケで挟む。
5. フライパンにサラダ油をひき、具を挟んだシイタケを並べる。
お湯を回し入れ、フタをして中火で7～10分蒸し焼きにする。
(途中、一度ひっくり返す。)
からし醤油を添える。