

# きのここと牛肉の クリーム煮

クリームに牛肉のうまみときこの香りが溶け込んだ、秋の香り豊かな一品です。

きのこはボリューム感があるのに低カロリーで、ダイエットの強い味方。

食物繊維も豊富で、便秘の予防に役立ちます。



## 「きのこ」

秋を代表する山の幸。ローカロリーで食物繊維を多く含みます

日本人は、世界的にみても大のきのこ好きの民族。古くは縄文時代の遺跡からきのこ型の土器が出土し、平安・鎌倉時代には大陸へのシイタケ輸出の記録があります。栄養面できのこは、グルカンという多糖類が豊富で、体内にたまった老廃物や発がん物質を排出し、免疫力を高める働きがあります。同様に小腸のカルシウム吸収を促して骨粗しょう症を予防するビタミンD<sub>2</sub>や、体内の過剰な塩分を調節するカリウムを多く含み、生活習慣病の予防効果も期待できます（きのこはビタミンDの元となる物質を多く含み、これらは日光に当てるとビタミンDに変化します。

きのこは生より乾物のほうが栄養価が高い珍しい食材です。

### 1人分

エネルギー  
220  
kcal

塩  
0.6  
g

### ●材料 (2人分)

しめじ	100g
まいたけ	100g
牛もも肉 (薄切り)	80g
玉ねぎ	100g
赤パプリカ	50g
サラダ油	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1
牛乳	3/4 カップ
白ワイン	大さじ 1
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
チャービル (飾り用)	少々

### ●作り方

① しめじ、まいたけは石づきを切り取りほぐす。フライパンに入れ、白ワインを加え、フタをし中火にかける。しんなりするまで3~4分蒸し煮にし、フライパンから取り出す。

② 牛もも肉はひと口大に切り、玉ねぎは細切り、赤パプリカは角切りにする。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら牛肉を加え炒め、火が通ったら小麦粉をふり入れ、なじむまで

炒める。

④ ③に①、牛乳を加え、混ぜながら煮立て、とろりしたら塩、こしょうで味を整える。赤パプリカを加え、ひと煮する。

⑤ 器に盛りつけてチャービルを飾る。

## もうひとつ 手 れんこんサラダ

シャキシャキしたれんこんの甘みに、マスタードの酸味がよく合います

### ●材料 (2人分)

れんこん	100g
グリーンカール (葉レタス)	適量
┌ 粒マスタード	大さじ 1
└ 酢	大さじ 1
A	
┌ 塩	小さじ 1/8
└ オリーブオイル	小さじ 1

### ●作り方

① れんこんは皮をむき、3mm厚の輪切りにする。湯を煮立て、色が変わる程度にゆで、冷水にとる。冷めたら水気を切る。

② Aを混ぜ合わせ、①に和える。グリーンカールを敷いた皿に盛りつける。

### 1人分

エネルギー  
64  
kcal

塩  
0.8  
g

