



1人分  
エネルギー 37.8kcal  
塩分 1.3g

## きのこの焼き浸し

材料(2人前)

まいたけ… 40g

しめじ … 1/2パック

しいたけ… 中2個

長ねぎ … 1本

ピーマン… 1個

ポン酢 … 大さじ2

水 … 大さじ3

- ①. 濡らした布巾やキッチンペーパーで、きのこの汚れを拭き取り、石づきを切り落とす。
- ②. まいたけ、しめじは食べやすい大きさに割り、しいたけは細切りにする。
- ③. ピーマンと長ねぎをよく洗い、長ねぎは斜め切り、ピーマンは種を取り千切りにする。
- ④. フライパンにきのこを長ねぎを重ならないように並べて軽く焦げ目を付ける。
- ⑤. 焦げ目がついたら、ポン酢と水を入れ、蓋をし、蒸し煮にする。火が通ったら、火を止めてピーマンを入れ、軽く混ぜ蓋をして蒸らす。

### 一言メモ きのこの栄養素

きのこには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、体の調子を整え、便秘に効くと言われています。

**選び方のポイント** しいたけは、なるべくカサが開ききっていない厚みがある物を選びましょう。  
保存する時はキッチンペーパーや新聞紙などで包むと良いでしょう。

下野市の  
採れたて  
野菜レシピ

# 朝ごはん 食べていますか？

## 食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。  
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



### ステップ 1

まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。  
朝起きてすぐでなくても、9時までに食べればOK!!

### ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

**主食：**  
「ごはん」(おにぎり)  
「パン(菓子パン以外)」  
「麺」  
など

**副菜：**  
「野菜」「海藻」  
(みそ汁、スープ、サラダ)  
など

**主菜：**  
「肉類」「魚類」「卵」  
「豆製品」  
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

