

# 女性の方におすすめ！！ ☆キノコの魅力☆

ビタミン類、ミネラル、食物繊維などが豊富な食材で腸の働きを促進したり腸内環境を整えたりなど、**便秘解消**効果もあり

**超低カロリー**なので**ヘルシー！！ダイエット**にぴったり！！

ビタミンB1による**疲労回復**効果もあるうえ、  
ビタミンB2による**美容**効果も期待できます！  
ベータグルカンという成分が多く含まれ

## キノコの紹介

**ぶなしめじ**★ ビタミンB2が多く新陳代謝促進で肌荒れに効果的！！キレイな肌へ！

**まいたけ**★ 疲労回復効果ビタミンB1、Dが豊富。ベータグルカンが郡を抜いて豊富  
**疲れたカラダにオススメ！！**

**えのき**★ アミノ酸の一種のギャバが多い。

**しいたけ**★ 日本代表キノコ とってもおいしい！  
血中コレステロールを下げるエリタ

**エリンギ**★ さつまいもの約2倍の食物繊維  
**便秘の方にオススメ！**

## 食物繊維たっぷり風味豊かなヘルシーご飯

材料(4人分)

米 …2合  
しめじ、しいたけ、まいたけなど …150g

出汁 …360cc  
しょうゆ ……大さじ1  
塩 ……小さじ1  
酒 ……大さじ1  
バター ……10g



### 作り方

- ①米は洗い出汁・調味料を加え20分以上吸収させる
- ②キノコ類を一口大にして米の上に乗せ、バターをちぎって散らし普通に炊飯する
- ③できあがったら茶碗に盛り付け大葉を千切りしたものを

## きのこのペペロンチーノ

材料(4人分)

ロングパスタ ……320g  
熱湯 ……3ℓ  
塩 ……30g

にんにく(みじん切り) ……1/2片  
赤唐辛子(種を取る) ……1本  
オリーブ油 ……50ml  
きのこ類 ……300g  
白ワイン ……大さじ2

### 作り方

- ①鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、にんにくから香りがでるまで炒める
- ②赤唐辛子、キノコを入れさらに炒めワインを入れ塩で味を調えほうれんそうを加える
- ③ロングパスタを袋の表示通りにゆで、湯を切る

★キノコは何種類か混ぜて