maruzen pharmacy

簡単・ヘルシー！ Cooking Recipe

No. 26

# きのこの韓国風チャプチェ

## 便秘予防、糖尿病予防に。

### 《材料》～２人分～

しめじ　　１／２パック
まいたけ　　１パック
豚肉こま切れ　１００ｇ
　a)しょうゆ、みりん　各大さじ１／２
　　コチュジャン、ごま油　各小さじ1
　　すりおろしにんにく　適量
にんじん　　１／５本
たまねぎ　　１／４個
糸こんにゃく　　１００ｇ
ごま油　適量　　塩　少々
しょうゆ大さじ 1.5、みりん　大さじ1
砂糖　小さじ１、　塩　少々
いりゴマ　適量

～１人分の栄養成分～

| | |
|---|---|
| エネルギー | 225 kcal |
| たんぱく質 | 14.2g |
| 脂質 | 11g |
| 炭水化物 | 16.3g |
| 塩分 | 4.3g |

### 《作り方》

1. 豚肉は一口大に切り、a）の調味料に１０分ほど漬ける。
2. しめじ、まいたけはほぐしておく。にんじん、玉ねぎは千切りに。
3. フライパンににんじん、玉ねぎを入れごま油と塩で炒め取り出す。
4. 同様にしめじ、まいたけもごま油と塩で炒め取り出す。
5. １の豚肉をフライパンに入れ、煮汁ごとしっかり炒める。
6. 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、熱湯で３分ほど茹でたらフライパンで炒め、しょうゆ、みりん、砂糖、塩で味付けをする。
7. ３～６をボウルに入れよく混ぜ合わせ、いりゴマを振って完成。

★きのこ類は他えのき、エリンギなどお好みの食材で◎。

### おすすめポイント

食物繊維　ビタミンＢ１　ビタミンD

旬のキノコ類は食物繊維を多く含みます。低カロリーで満腹感も味わえるのでダイエットに効果的！！カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれています。
ビタミンＢ１が豊富な豚肉は、糖質を効率良くエネルギーに変えてくれるので、血糖値が気になる方にも効果的です。硫化アリルを含むネギ、玉ねぎなどを一緒に摂ると吸収率がアップします。

マルゼン薬局 管理栄養士　ひろかね