

☆バサロのおすすめレシピ☆

「きのことじゃこのカボス和え」

材 料(4人分) 1人分:14.8kcal

生きくらげ	50g
えのき	100g
じゃこ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
カボス	1/2個



作り方

1. 生きくらげは石突を取り除き、食べやすい千切りにする。えのきも石突を落とし、3センチ長さにカットする。
2. 1を熱湯でボイルし、ザルに上げ冷ます。
3. ボウルに水気をきった2とじゃこを入れ、薄口しょうゆとみりんも加え、カボスを絞って和えたら出来上がり。

☆生きくらげは乾燥のものよりも肉厚でぷりぷりとした食感が特徴です。和え物やサラダにするときはサッと茹でてから、炒め物や煮物にはそのまま使います。生きくらげに含まれるビタミンDは他の食品の中でもトップクラスで、骨の形成を促し骨粗しょう症の予防や免疫力を高める効果があります。カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富です。

爽やかな香りのカボスと一緒に楽しみ下さい。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ