

アピック ヘルシークッキング

低カロリー、低脂肪

椎茸のふわふわ白身魚詰め ～トースター焼き～

栄養価(1人分)

エネルギー	…56 kcal	食物繊維	…1.8 g
たんぱく質	…8.5 g	ビタミンD	…1.0 μg
脂質	…0.4 g	ビタミンB ₁	…0.09 mg
炭水化物	…5.9 g	ビタミンB ₂	…0.14 mg
塩分	…0.6 g		



作り方

- 1 しいたけは石づきを取り、軸はみじん切りにする。かさの内側に小麦粉をはたく。
- 2 玉ねぎは細かくみじん切りにし、電子レンジにかけてしんなりさせ、冷ましておく。
- 3 白身魚、長ねぎ、しめじは、みじん切りにし、はんぺんは5ミリ角に切る。
- 4 ボールに1のしいたけの軸、2の玉ねぎ、3の白身魚、長ねぎ、しめじ、はんぺん、卵白、塩、こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 5 4のたねを1のしいたけのかさに詰め、形を整え、レモンをのせる。
- 6 オープントースターにアルミホイルを敷き、7～10分程度焼く。
- 7 皿に盛り付け、小口切りにしておいた小ねぎをのせ、醤油をかける。



材料(2人分)

玉ねぎ	1/8 個	しいたけ	4 枚
白身魚(たら)	1/2 切(60g)	小麦粉	適量
長ねぎ	1/3 本	レモン	適量
しめじ	1/3 パック	小ねぎ	適量
はんぺん	1/5 枚(20g)	醤油	少量
卵白	1/2 個		
塩・こしょう	少々		

きのこ類に含まれる栄養素

★ビタミンD

骨粗しょう症
予防

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症を予防します。
また、きのこ類を食べる前に日光に当てると、ビタミンDの栄養価がぐんとアップします。

★食物繊維

便秘を整える

きのこに含まれる不溶性食物繊維は、便秘を整え、便のかさを増やし有害物質(発がん性物質など)の濃度を薄めます。

★エリタデニン

脳卒中
予防

狭心症
予防

心筋梗塞
予防

しいたけに含まれるエリタデニンには、血中の余分なLDLコレステロールを排出する働きがあります。このため、血管にコレステロールが付着しにくくなり、動脈硬化の予防につながります。

★低カロリー ★ビタミンB群

肥満
予防

きのこは低カロリーです。
また、ビタミンB₁、B₂には、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあります。