とカロリー。 低脂肪

軍のふわふわ自身漁詣

エネルギー …56 kcal たんぱく質 …8.5 g

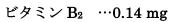
脂質 …0.4 g

炭水化物 ···5.9 g

塩分 …0.6 g

食物繊維 …1.8 g

ビタミン D …1.0 μg ビタミン B₁ …0.09 mg





- 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 オーブ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 白身魚(たら) 1/2 切(60g) 長ねぎ 1/3 本 しめじ 1/3 パック はんぺん 1/5 枚(20g) 卵白 1/2 個

塩・こしょう 少々

しいたけ 4枚 小麦粉 適量 レモン 適量 小ねぎ 適量 醤油 少量

☆ピタミシD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、しいたけに含まれるエリタデニンには、 骨粗しょう症を予防します。

ると、ビタミン D の栄養価がぐんとアッドにコレステロールが付着しにくくなり、 プします。

☆食物纖維

(便通を整える)

きのこに含まれる不溶性食物繊維は、便きのこは低カロリーです。 通を整え、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。

血中の余分な LDL コレステロールを排 また、きのこ類を食べる前に日光に当て、出する働きがあります。このため、血管 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

また、ビタミン B_1 、 B_2 には、糖質や脂 質の代謝を促進する働きがあります。