

このレシピは那須山荘でも提供しています。

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.16

秋の食材で 食物繊維をたっぷりとりよう

きのここと牛肉のクリーム煮

クリームに牛肉のうまみときのこの香りが溶け込んだ、秋の香り豊かな一品です。きのこはボリューム感があるのに低カロリーで、ダイエットの強い味方。食物繊維も豊富で、便秘の予防に役立ちます。

1人分 220kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

しめじ …………… 100g	赤パプリカ …… 50g	白ワイン …………… 大さじ1
まいたけ …………… 100g	サラダ油 …… 大さじ1/2	塩 …………… 小さじ1/6
牛もも肉(薄切り)…80g	小麦粉 …………… 大さじ1	こしょう …………… 少々
玉ねぎ …………… 100g	牛乳 …………… 3/4カップ	チャービル(飾り用)…少々

作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを切り取りほぐす。フライパンに入れ、白ワインを加え、フタをし中火にかける。しんなりするまで3~4分蒸し煮にし、フライパンから取り出す。
- ② 牛もも肉はひと口大に切り、玉ねぎは細切り、赤パプリカは角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら牛肉を加え炒め、火が通ったら小麦粉をふり入れ、なじむまで炒める。
- ④ ③に①、牛乳を加え、よく混ぜながら煮立て、とろりとしたら塩、こしょうで味をととのえる。赤パプリカを加え、ひと煮する。
- ⑤ 器に盛りつけてチャービルを飾る。



料理制作／検見崎 聡美(管理栄養士・料理研究家)
スタイリング／吉田 篤史 撮影／脇岡 香子



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子

今月は店頭でよく目にするきのこの中で秋が旬のしめじとまいたけを使った一品です。

きのこ類は低カロリーであっても、食物繊維の他にビタミンD・B₂のビタミン類やカリウムなどミネラル類が



豊富です。また、特筆すべきはβ-グルカンの存在で、免疫力を高め、がん細胞を抑制する効果が知られています。水溶性の性質のため加熱しても効果が変わらない点も強みです。

鍋物や汁物だけでなく、今回のメニューのように炒めたあとの汁や煮汁も利用することをお勧めします。