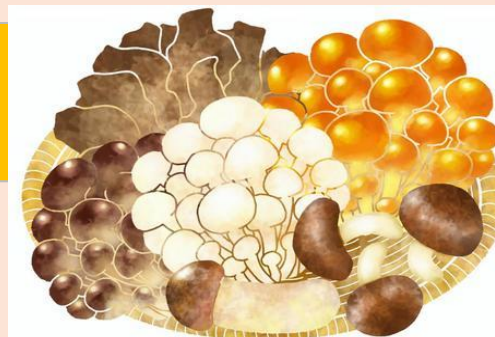


<今日のごはん>

～きのこのご飯～



きのこご飯
赤魚の煮魚
ほうれん草のピーナッツ和え
白花豆
みそ汁

483kcal

<きのこ調理のポイント>

●水洗いしない！

きのこに含まれる水溶性の栄養分が溶け出て、うま味や風味が逃げてしまうため、水洗いはしないのがベスト。**汚れがある場合は、キッチンペーパーで拭き取りましょう。**

なめこはぬめりが酸っぱいこともあるため、軽く洗った方がいいといわれています。

●炒める際は強火で！

強めの火加減で水分を飛ばすように香ばしく焼くのがポイント。そうすることで、きのこが水っぽくならないのを防ぎます。

●まいたけで挟むとお肉がやわらかく

まいたけに含まれるタンパク質を分解する酵素「エンドペプチダーゼ」には、**肉の組織を壊して肉を柔らかくする作用**があります。ちぎったまいたけで肉の両面をサンドするように挟み、1時間以上寝かせた後お肉を焼くことで、柔らかく仕上げることができます。