

昨年11月のちゅうおうく通信で紹介しました

(きのこをたくさん食べたいから) の きのこ料理の補足

表ページには、レシピと写真を載せましたが、裏ページには料理名と写真を載せましたので、補足します。

- 炒めたり、焼いたりしているお料理は、塩とコショウで味付けしています。
- かやくご飯や、キノコご飯は、定番の料理ですので、レシピは載せませんでした。

皆様のお好みの調味料で調理してください。

きのこをおいしく食べるひとくふう

きのこを天日干しするとビタミンDが増えます。

また、冷凍すると、細胞壁が壊れ栄養も出やすくうまみが増します。

★天日干しの方法…石づきを取りバラバラにして、平たいざるなどに広げて、日向に出しておくだけです。

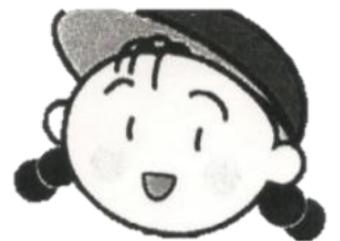
- ・表面が乾燥して、まだ、中が柔らかいものは冷凍保存。
- ・完全に乾燥したものは、密封容器に入れて保存。

★冷凍の方法…洗わず、生のまま、石づきを取り除き、食べやすい大きさに切り分けて、冷凍用保存袋に入れ冷凍にします。解凍せず冷凍のまま調理してください。

生ものにつき早めに食べてください。

きのこは

シイタケ：便秘解消・美肌効果
エリンギ：血圧を下げる・脂肪の排出
ブナシメジ：アンチエイジング
エノキタケ：免疫力アップ・脂質代謝の改善
マイタケ：血圧を下げる・糖尿病予防
キクラゲ：血糖値を下げる・肥満予防
とされています。



パル委員募集中

組合員さんならどなたでも参加できます。

生協商品や暮らしのこと環境について
おしゃべりしませんか？

★お問い合わせ先★

組合員サービスセンター

TEL 0120-299-070

FAX 0120-299-230

携帯から 072-856-7671 (有料)

(火~金 9時~18時 / 月・土 9時~17時)

受付させていただいた個人情報は

この取り組み以外には使用しません。