



# おおぞら 食材「しいたけ」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

しいたけとはんぺんのあんかけ

### <作り方>

- ①しいたけは傘と軸に分け、石づきを落として軸を細かく刻む（5mm幅くらい）
- ②はんぺん、片栗粉、白だしをポリ袋に入れて揉む
- ③干しエビと枝豆も加える
- ④しいたけにしっかり密着させながら詰める
- ⑤水と白だしをフライパンで沸騰させしいたけを下にして並べ、蓋をして中火で加熱
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ完成



しいたけ

### <特徴>

能登で栽培される原木しいたけのと115は、肉厚で香りもよく歯切れのよい食感が特徴です。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

しいたけは食物繊維やビタミンD、葉酸などの栄養素を持っています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促します。カルシウムは吸収されにくいいためビタミンDやビタミンK、マグネシウムなど様々な栄養素と一緒に摂取することで強く丈夫な骨づくりにつながります。ちょい足しの「干しエビ」はカルシウム、マグネシウムや鉄分なども豊富に含まれています。