

# レシピ紹介

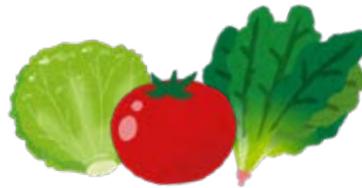
## きのこのレンジ蒸し

- 【材料】2人分(1人分25kcal)
- ・えのきたけ 1/2袋(約50g)
  - ・しめじ 1/2パック(約50g)
  - ・赤とうがらし 1本
  - ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
  - ・酒 大さじ1

### 【作り方】

えのきたけはほぐし、しめじは小房に分ける。赤とうがらしは種を除く。

耐熱ボウルに、めんつゆ、酒大さじ1を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。取り出してラップを外し、サッと混ぜ合わせる。



## 温野菜って栄養ないの？

前回は温野菜の長所についてお伝えしました。今回は温野菜の栄養についてです。「野菜は火を通すと、ビタミンが減るから食べても意味がない」とよく言われますが、温野菜をとることには栄養的にも意味があります。

たしかに、ほうれん草をゆでるとビタミンCは生のほうれん草より50~60%ほど減ってしまいます。しかし、他の野菜のビタミン量と比べてみるとどうでしょうか。野菜の種類によっては温野菜の方がビタミンCが多くとれることもあります。また、ゆでるより、蒸す・電子レンジなどの調理法にすると、ビタミンCの流出が少し防げます。お試してください。

1食分の野菜に含まれるビタミンCの量			
	ほうれん草 (ゆで80g)	トマト1/2個 (生100g)	レタス(生50g)
ビタミンC(mg)	15	15	3