

舞茸と牛肉の和風スパゲティ

【材料 2人分】

スパゲティ 160g
無塩バター 20g
ニンニク 1かけ
長ネギ 1本分 (50g)
舞茸 1パック (100g)
牛こま切れ 150g
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
刻みのり 青ネギなどお好みで



【作り方】

- ①舞茸は食べやすい大きさに手で割き、長ねぎとにんにくは薄切りにしておきます。
- ②スパゲティを大さじ1杯程度の塩を入れた、たっぷりの湯で少し硬めに茹でておきます。
- ③スパゲティを茹でている間に、フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかけます。どちらも焦げないように注意しましょう。
- ④バターが溶けにんにくの香りが立ったら、牛肉を炒めます。お肉の色が変わってきたら酒を回し入れ、舞茸と長ねぎも加えて炒めます。
- ⑤お玉 1杯分の茹で汁を具材を炒めているフライパンに加えたら、スパゲティをざるにあげて水けをきります。分量のしょうゆと塩コショウで味を調え、お皿に盛り付ければ完成です。バターの代わりにオリーブオイルを使ってもあっさりとおいしく仕上がります。

(栄養価 1人当たり 524Kcal 塩分 4.2g)

※塩分が気になる方は仕上げの塩を控えるか、しょう油を減塩しょう油にすると、塩分を3g未満に抑えることができます。



まいたけ ～舞茸～

舞茸は、サルノコシカケ科のキノコで、日本では1975年頃から食用キノコとして人工栽培されています。天然のものは大変貴重で、見つけた人が“舞って喜んだ”ことから「舞茸」と名付けられたと言われています。特有の香りと食感が魅力的な秋の味覚です。

まいたけ

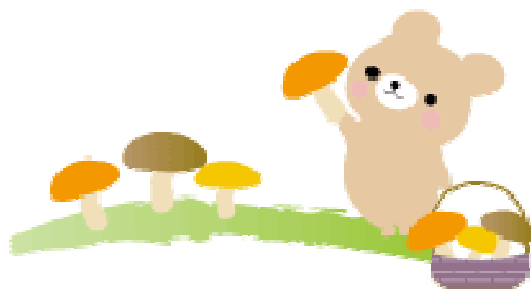
舞茸の栄養

舞茸は1パック（100g）あたり、

- ・エネルギー 16Kcal
- ・食物繊維 3.5g
- ・ビタミンD 100IU
- ・ビタミンB1 0.25mg
- ・鉄 0.5mg
- ・カリウム 330mg

・・・と、意外にも豊富な栄養素を含みます。

また、単糖が多数連なったβ-グルカンも豊富なので、舞茸には排便促進、カルシウムの吸収促進、血圧の安定、免疫力を高める作用が期待できます。



美味しい舞茸は・・・？

かさの部分が肉厚で色が濃く、軸の部分が引き締まって白いものが、より新鮮でおいしい舞茸です。小房に分かれているものよりも、一株にまとまって、ずっしりとしたものを選びましょう。