

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★簡単！副菜レシピ

### キャベツと干しいたけのペペロンチーノ風

# 骨太レシピ  
# 野菜を食べよう

#### <材料>

- ・干しいたけ 3枚
- ・キャベツ 小 1/2玉
- ・しらす 大さじ2
- ・鷹の爪 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 少々



#### <<手順>>

- ①干しいたけのを水につけて戻し、石づきをとって薄くスライスする。  
キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。  
鷹の爪は種を取り除き、輪切りにする。  
にんにくは細かく刻む。
- ②フライパンに鷹の爪とにんにく、オリーブオイルを入れてから加熱し、にんにくの香りが立って来たらキャベツとしいたけ、しらすを入れて炒める。
- ③キャベツがしんなりしてきたら塩を加えて味を調える。

#### ～管理栄養士のあとがき～

しいたけに含まれるエルゴステロールという物質は、日光に当て、干しいたけにすることで、ビタミンDに変化します。

ビタミンDは骨を強くするビタミンなので成長期のお子さんや、骨粗鬆症予防に積極的に摂ってほしい栄養素です。

しいたけを戻した汁はだし汁として使えるので、取っておいてスープや味噌汁にするとおいしいですよ！

