



マッシュルームには、ビタミンB群の一種であるナイアシンが含まれています。ナイアシンは、エネルギーの生成やアルコールの分解、精神を安定させる神経伝達物質「セロトニン」の合成に関わります。水に溶けやすいですが熱に強く、加熱しても栄養が損なわれにくいのが特長です。

VOL.182

マッシュルームと野菜のごまサラダ

作り方

1人分の栄養価 エネルギー59kcal、食塩相当量0.9g



材料(4人分)

マッシュルーム …… 8個
ダイコン …… 1/5本
ニンジン …… 1/2本
ハクサイ …… 3枚
カイワレ大根 …… 1/2パック
「塩 …… 小さじ1/2
A 水 …… 150ml
「ワサビ …… 少々
B おろしニンニク …… 小さじ1/2
「ごまドレッシング
…… 大さじ2と1/2

- ①マッシュルームは薄切りにし、ゆでておく。
- ②ダイコンは皮を厚めにむいて短冊切り、ニンジンは皮をむいて千切りにする。
- ③ハクサイは葉を細切り、芯をそぎ切りにする。
- ④カイワレ大根は4等分に切る。
- ⑤ボウルに①～④と混ぜ合わせたAを入れて、10分置く。
- ⑥水気をよく切った⑤とBを混ぜ合わせ、皿に盛り付けたら完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)