



食欲の秋に最適!

## ダイエット食材 キノコ



シメジにエノキにシイタケと、種類豊富なキノコ類。どのキノコも低カロリーで食物繊維が豊富なのでダイエットに最適です。100gあたりのカロリーはなんと16~20kcal。食物繊維は便秘に効くだけでなく、余分な糖分や油分を排出し、さらに水分を含んでふくらむ性質があり、それにより食べ過ぎも防ぎます。またキノコ特有の成分キノコキトサンは、脂肪の吸収を抑えて排出するほか、すでに身体についている脂肪も排出。まさにキノコはダイエットにうれしい効果がいっぱいです。他にもキノコには生活習慣病やガン予防などの成分も含まれ見逃せません。

食欲の秋、キノコをおいしく食べながら健康的にカロリーコントロールしましょう。

### Cooking Recipe

キッシュの皮なし風  
キノコの香りいっぱい!

## キノコのフラン

キノコ類は水洗いすると  
香りやうま味が落ちるので、  
濡れペーパーで  
ふく程度でOK!

#### 〈作り方〉

- 1 マッシュルームは石づきがあれば除き、半分に切ります。シイタケは石づきを除き、4つに切ります。タマネギは薄切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニク、タマネギを弱火で2~3分、しんなりするまで炒めます。ベーコン、キノコを加えて、混ぜながら炒めます。
- 3 ボールにAの材料を順番に入れ、そのつど泡立器でよく混ぜます。
- 4 グラタン皿に②を入れ、③を回しかけます。チーズをのせて、オーブントースターで8~10分焼きます(こげそうならホイルをかぶせます)。

調理時間

15~30分

1人分

約310kcal

#### 材料[2人分]

マッシュルーム(白).....1パック(100g)  
シイタケ.....3個  
タマネギ.....1/2個(100g)  
ニンニク(みじん切り).....1片  
ベーコン.....2枚(40g)  
オリーブ油.....大さじ1/2

[A]  
小麦粉.....大さじ1  
牛乳.....50ml  
卵.....2個  
塩.....少々  
ピザ用チーズ.....30g

