

Let's Cooking!!

えのき氷

- 材料(製氷皿1枚分)
えのきたけ・・・300g(2袋)

- エネルギー:全量で66kcal

長野県ではコンビニでも入手できるほど普及しているえのき氷。その効果は???

えのき氷には不溶性食物繊維のキノコキトサンとトレハロースという成分が含まれています。

キノコキトサン

- ・腸での油の吸収抑制
- ・食欲抑制
- ・血糖値改善
- ・便秘改善
- ・血圧改善

トレハロース

- ・肌の保湿効果
- ・口腔粘膜保護
- ・骨粗しょう症予防
- ・虫歯対策

ダイエット、健康、美容に効果が期待できますが、過剰摂取することで体質によってはお腹がゆるくなることもあります。1日1～3個を目安に摂取しましょう。

1 ミキサーにかける

えのきたけは石づき部分を切り落とし、長さを半分に切る。ミキサーにほぐしたえのきたけと水2カップを加え、なめらかになるまで攪拌する。

2 煮る

鍋に を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、焦げないように木べらで混ぜながら20～30分煮る。

3 さます

水分が減り、ポコッポコッと気泡が出てきたら火から下ろし、冷ます。

4 凍らせる

製氷皿に移し冷凍庫で凍らせる。凍ったら製氷皿から取り出してファスナーつき保存袋または密閉容器へ入れ、冷凍庫で保存する。約1ヵ月保存可能。

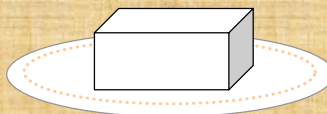
いつもの料理にプラス!! えのき氷 アレンジメニュー

えのき氷+ 味噌汁



だしの代わりに
水1カップに対してえのき氷1個の割合で溶かして使用する。

えのき氷+ 冷や奴

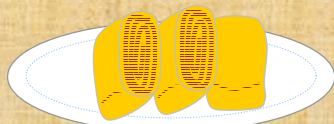


ドレッシングに混ぜて
自然解凍したえのき氷に、しょうゆ小さじ1、塩・砂糖少々、サラダ油大さじ1 を順に加えながら混ぜる。サラダや冷奴にかけて食べる。市販のドレッシングにかけてもOK。

えのき氷+ サラダ



えのき氷+ 卵焼き



卵液に混ぜて
卵3個に対して自然解凍したえのき氷2個を混ぜる。

えのき氷+ 炒め物



仕上げに
最後の仕上げに半解凍したえのき氷を1、2個入れる。

その他、お好み焼きや蒸しパン、マーボー豆腐などに入れてもOK!!
いろいろな料理にアレンジして使ってください。