

おすすめ健康レシピ
2025年11月

『舞茸と水菜のおひたし』

こんにちは。今月を担当します、管理栄養士の「篤姫」です。
すっかり秋めいてきました。いろいろな秋の恵みを満喫できる季節ですね！
今回は、飲酒が身体に及ぼす影響をお伝えします。

飲酒すると、アルコールの分解が優先され、ほかの脂肪や糖質などの燃焼を妨げます。

そのため、アルコールが消化・吸収されている間は、肝臓で中性脂肪を合成する働きが活発になり、脂肪がたまってしまいます。

今回のレシピは、秋のおいしいキノコを使用し、体脂肪に気を使ったおつまみ野菜料理です。

☆舞茸と水菜のおひたし☆

材料【2人分】

- ・舞茸 1P（100g）
- ・水菜 1/2束（100g）
- ・薄口しょうゆ 大1
- ・めんつゆ 大2
- ・ゆず果汁 小1

【作り方】

- ① 舞茸は適当な大きさに裂いて茹でる。
- ② 水菜も茹でて、3cm幅に切る。
- ③ 薄口しょうゆ・めんつゆ・ゆず果汁を混ぜ、茹でた舞茸と水菜をあえる。

【栄養（1人分）】

エネルギー：30kcal
たんぱく質：2.5g
脂質：0.1g
炭水化物：3.7g
食塩相当量：1.1g

※参考・引用文献

- ・厚生労働省健康日本21アクション支援システム＞飲酒
- ・厚生労働省健康日本21アクション支援システム
＞健康用語辞典＞中性脂肪
- ・ヘルシーライフサポートBOOK 全国健康保険協会