



「ま・ま・わ・  
「さ・じ・わ・  
「や・さ・しい」

# 食材を使った レシピ



このコーナーでは“菌に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 菌に良い食材の頭文字をつなげると「ま（まめ）=豆類」「ご（ごま）=種実類」「わ（わかめ）=海藻類」「や（やさい）=野菜」「さ（さかな）=魚介類」「し（しいたけ）=きのこ類」「い（いも）=いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



## ワンポイント

今回は「し（しいたけ）」を使ったレシピです。干しいたけには、骨の健康を維持するのに欠かせない**ビタミンD**が多く含まれています。軸にも旨みがたっぷり含まれていますので、捨てずに活用しましょう。傘の部分と一緒に煮れば、異なる食感を楽しむことができます。また、しいたけに限らず、きのこ類は**食物繊維**が豊富なので、生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。なお今回のレシピではたくさんの量が食べられるように、単品で食べておいしく感じられるくらいの薄味に仕上げました。



## ほ 干しいたけの旨煮 うま に

### 材料（5～6人分）

干しいたけ ……………30g  
濃口しょうゆ ……………大さじ1  
砂糖 ……………大さじ3

### 作り方

- 1 干しいたけは汚れを取って水で戻し、軸を切る。戻し汁はとっておく。
- 2 鍋に干しいたけを入れ、かぶるくらいまで戻し汁の上ずみを加え、アクをとりながら15分くらい煮る。
- 3 2 に砂糖と濃口しょうゆを加え、汁気がなくなるまで弱火で煮て、器に盛る。

● 栄養価（1人分）

エネルギー  
90kcal

食物繊維  
6.2g

塩分  
1.3g

毎日の家事が驚くほどカンタンに！

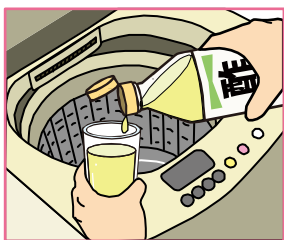
目から  
のっ！

# 家事の裏ワザ！



## 洗濯槽の黒カビ対策には“お酢”

湿度の高い季節、気になるのはやっぱりカビ。特に洗濯機の中の掃除はこまめに行いたいものです。そこでカビ対策にぜひ活用したいのが、台所にある**“お酢”**です。まず、洗濯槽がいっぱいになるまで水を張り、次に**“1カップの酢を入れてから3～5分ほど回し、ひと晩そのまま”**にしておきます。翌日になったら排水して1～2度すすぎましょう。安全で環境にやさしいカビ対策として、1か月に1度を目安に行ってみてください。



## 靴の湿気には乾燥剤を再利用

雨の日やたくさん歩いた日は靴に湿気がこもりがちです。そんな靴を早く乾燥させるには、お菓子に入っている小さな乾燥剤を再利用してみましょう。**乾燥剤をそれぞれに1つつづ入れ、風通しの良い場所に置きます。**ただし、乾燥剤を入れすぎると靴を傷める場合があるため、使用後は取り出しましょう。また、靴がぬれてしまった場合は、丸めた新聞紙で吸水してから乾燥剤を入れておきましょう。

