

きのこ冬野菜の炒め物 (副菜)

ビタミンDで
免疫UP!

管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》



材料 (2人前)

- ・乾燥きくらげ 8g
- ・舞茸1パック 80g
- ・ねぎ1本 80g
- ・キャベツ 100g
- ・油揚げ1枚 20g

- A { ・にんにくチューブ 2cm
- ・しょうがチューブ 2cm
- B { ・鶏ガラスープの粉 小さじ1
- ・濃い口醤油 小さじ1/2
- ・油 大さじ1

作り方

- ①ボールに乾燥きくらげとお湯を入れ、15分程度つけておく。やわらかくなったら水気を切る。
- ②ネギ・キャベツ・油揚げは食べやすい大きさに切る。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンに油とAを入れる。香りがたつまで加熱したら、①と②を入れて中火で5~8分程度炒める。
- ④野菜がしんなりしたらBを加えて全体に絡めたら完成。

栄養価(1人前)

エネルギー125kcal 蛋白質4.2g 脂質8.7g

食物繊維5.7g 食塩相当量0.8g ビタミンD 5.4μg

【日本人の食事摂取基準2025の推奨量】

食物繊維 = 1食8.3g

ビタミンD = 1食3μg



管理栄養士 渡辺優

インフルエンザやコロナが流行るこの季節、感染症に負けない体づくりのために、ビタミンDと食物繊維を合わせたレシピを紹介します。

ビタミンDには免疫機能を調整する働きがあるため、感染症への効果が期待されます。また、食物繊維から生成される短鎖脂肪酸が腸に存在する免疫細胞を活性化します。

ビタミンDを含む食品は少ないため、意識して食べないと不足しがちな栄養素です。

魚(鮭や青魚など)やきのこ(乾燥きくらげや干し椎茸など)に多く含まれており、油で炒めることで、吸収率が上がります。