

◆ 目の健康を保ちたい方へ ◆

カズノコには目の健康を守るルテインが含まれています。視神経の働きを高めて疲れ目を防ぐビタミンB1、B12、網膜の働きを助けるレチノール（ビタミンAやβ-カロテン）、亜鉛、アントシアニンなどを含む食材とのとりあわせがおすすめです。

▶ カズノコの栄養成分



レシピ開発：

千葉宏子

女子栄養大学調理学第一研究助手
管理栄養士

1. カズノコとなすの麻婆炒め
2. カズノコと砂肝のねぎあえ
3. カズノコのチーズフライ
4. カズノコと根三つ葉のわさびマヨネーズあえ

目の健康を保ちたい方へ

カズノコとなすの麻婆炒め

なすの皮に含まれる色素成分アントシアニン、豚肉のビタミンB1とカズノコの合わせ技。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 150g

なす 300g

豚ひき肉 100g

長ねぎ 1/4本

しょうが 3~4枚

にんにく 1かけ

油 大さじ2

豆板醤 小さじ1

[合わせ調味料]

水 1と1/2カップ

鶏ガラスープの素 小さじ1/3

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

甜麺醤 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

[水溶き片栗粉]

片栗粉 大さじ1

水 大さじ2

ごま油 小さじ1



◆作り方

- ①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。
- ②なすはへたを切り落として縦8つ割りにし、水にはなしてサッと洗い、水けをよくふきとる。
- ③長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④スープの材料を合わせておく。
- ⑤中華鍋に油大さじ1と1/2を熱し、なすを入れて炒める。しんなりしてきたらいったんとり出す。
- ⑥油大さじ1/2と3を入れて炒め、香りが出てきたらひき肉を加えてほぐし炒め、肉の色が変わったら豆板醤を入れて炒める。なすとカズノコを加えて混ぜ、④の合わせ調味料を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油をたらして全体を混ぜる。

栄養価	1人分
エネルギー	215kcal
ビタミンB1	0.3mg
ビタミンB12	1.8 μ g
ビタミンC	4mg
レチノール当量	11.6 μ g
亜鉛	1.4mg

目の健康を保ちたい方へ

カズノコと砂肝のねぎあえ

網膜を強くする亜鉛が豊富な砂肝と、カズノコのマッチング。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 150g

砂肝 100g

しょうが汁 小さじ1

長ねぎ 1/2本

しょうが 3~4枚

塩 小さじ1/2

ごま油 大さじ2

粗挽き黒こしょう 適量



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。

②砂肝は2cm角ぐらいに切り、しょうが汁をかけて5分おく。たっぷりの湯でゆで、ザルにあげてさます。

③ねぎは斜め薄切りにし、しょうがはせん切りにする。

④ボウルにカズノコ、砂肝、ねぎ、しょうがを入れて混ぜ、塩とごま油であえる。

⑤器に盛り、黒こしょうをふる。

栄養価	1人分
エネルギー	117kcal
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB12	2.1 μ g
ビタミンC	2mg
レチノール当量	1.9 μ g
亜鉛	1.2mg

目の健康を保ちたい方へ

カズノコのチーズフライ

レチノールやビタミンB群が豊富なカマンベールを、カズノコで贅沢に挟みました。

◆材料（4人分）

カズノコ 16本

カマンベールチーズ 8切れ

生ハム 16枚

小麦粉・溶き卵・パン粉 各適量

揚げ油 適量

レモン 1/2個



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除く。カズノコ2本でチーズ1切れをはさみ、生ハム2枚でしっかり巻く。同様にして8本作る。

②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油できつね色にカラリと揚げる。

③器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

栄養価	1人分
エネルギー	440kcal
ビタミンB1	0.2mg
ビタミンB12	4.2 μ g
ビタミンC	4mg
レチノール当量	93.4 μ g
亜鉛	2.5mg

目の健康を保ちたい方へ

カズノコと根三つ葉のわさびマヨネーズあえ

根三つ葉に豊富なβ-カロテンやビタミンCが網膜や目の粘膜をじょうぶにします。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 100g

根三つ葉 200g

しょうゆ 小さじ2

わさび漬 50g

マヨネーズ 大さじ2



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。

②根三つ葉はたっぷりの湯でゆで、ザルに上げてさます。3〜4cm 長さに切り、しょうゆ小さじ1で下味をする。

③ボウルにわさび漬とマヨネーズ、残りのしょうゆを入れて混ぜ、汁けを絞った根三つ葉とカズノコを加えてあええる。

栄養価	1人分
エネルギー	95kcal
ビタミンB1	00.4mg
ビタミンB12	1.1 μg
ビタミンC	11mg
レチノール当量	73.3 μg
亜鉛	0.6mg