

寒い冬、鍋には まいたけが 欠かせない！

強い香りが一番の特徴ですが、他の食材の持ち味を殺してしまいがち... その点、お互いの味を生かしあう鍋料理にはもってこいの食材です！



なんとカロリーは100gあたり

16kcal
10kcal

ダイエットにもおすすめです！

更に舞茸特有の成分

「マイタケDフラクシオン」

がナチュラルキラー細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるみたいですよ！

他にも**マイタケプロテアーゼ**というタンパク質分解酵素を含んでおり、細かく刻んだ生の舞茸を肉にまぶしてから調理することで、肉を柔らかくする効果がありますよ！