

おなかにもいいもの
～食物繊維たっぷりきのこのレシピ～

1人分57Kcal 塩分0.1g一人当たり187円



森の幸のワイン蒸し

材料 [4人分]

- 生しいたけ……………1パック
- マッシュルーム……………1パック
- しめじ……………1パック
- えのきだけ……………1パック
- バター……………20g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- レモン汁……………小さじ1/2
- 白ワイン……………大さじ2

作り方

- 1 しいたけ・マッシュルームは石づきを取ってスライスする。
- 2 シメジは石づきをとって、ほぐす。
- 3 えのきだけは根元を切り分ける。
- 4 フライパンをあたため、バターを溶かし、きのこをいためる。
- 5 軽く、塩・こしょうし、レモン汁をふる。
- 6 白ワインを加えて、ふたをして、2～3分蒸らす。



1人分150Kcal 塩分0.5g 一人当たり216円

しめじとゆり根の含め煮

材料 [4人分]

- ゆり根……………4個
- しめじ……………1/2パック
- A
- だし……………1カップ
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- みりん……………小さじ2
- うすくちしょうゆ……………少々
- 柚子の皮……………適量

作り方

- 1 ゆり根は、芽が2つついているものは、手で2つに割ります。1個ずつよく洗い、根や黒ずんだ部分を除いてキレイにします。
●花芽が2つついていたら、手で割ります。
●芽の穴や根の部分を竹串やナイフの刃先を使ってきれいにします。黒い部分はとり除きます。はがれた片は、一緒に煮てあじみに使うとよいでしょう。
- 2 鍋にAを煮立てて1を入れ、紙やアルミホイルで落としぶたをして(鍋ぶた不要)、4～5分弱火で煮ます。
- 3 そのまま冷まして味を含ませます。
- 4 盛り付けの仕上げに、細く切った柚子の皮を飾る。

材料 [4人分]

- かぼちゃ……………300g
- エリンギ……………4本
- しめじ……………120g
- ねぎ……………1本
- にんじん……………100g
- 合いびき肉……………120g
- サラダ油……………大さじ1
- デミグラスソース……………1カップ
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- とろけるチーズ……………100g
- パン粉……………大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは、5ミリくらいの薄切りにしておく。
- 2 エリンギはかさをとり、軸の部分を輪切りにしておく。
- 3 エリンギのかさ、しめじ、ねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて弱火で火を通す。やわらかくなったら取り出しておく。
- 5 同じフライパンに、合いびき肉と3を入れて、炒める。
- 6 塩・こしょうをし、デミグラスソースを入れて少し煮詰める。
- 7 オープンを220度にあたためておく。
- 8 グラタン皿に、4のかぼちゃと2のエリンギの輪切りを重ねて並べ、上に6をかけ、チーズ・パン粉を散らす。
- 9 オープンで約12分焼いて焦げ目をつける。



かぼちゃと
きのこのグラタン

1人分353Kcal 塩分1.4g 一人当たり228円



材料 [4人分]

- かぶ……………2個
- 塩……………小さじ1/3
- かぶの葉……………50g
- りんご……………1/2個
- しめじ……………1パック
- バター……………10g
- とりささみ……………1本
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1/2
- ドレッシングとして
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1
- 粒マスタード……………大さじ1

作り方

- 1 かぶは縦半分にして、2～3ミリ厚さに切って、塩をふって15分ほどおいて、水気を絞る。
- 2 かぶの葉は、さっとゆでて3cm長さに切る。
- 3 りんごは皮付きのまま、2～3ミリ厚さに切る。塩水をくぐらせて、ザルにあけておく。
- 4 しめじは石づきをとって、ほぐし、バターで炒める。
- 5 ささみは塩・酒で下味をつけ、ラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。冷めてから、裂いてほぐしておく。
- 6 しょうゆ・酢・サラダ油・粒マスタードでドレッシングをつくり、1～5を和える。

かぶとしめじの
マスタードサラダ

1人分98Kcal 塩分0.65g 一人当たり94円

