

きのこのリゾット



《材料：4人分》

マイタケ・・・1パック
エリンギ・・・1パック
シタケ・・・4枚
米・・・2合
玉ネギ・・・1個
＜スープ＞
水・・・700ml
固形ブイヨン・・・2個
バター・・・40g
白ワイン・・・150ml
塩・・・少々
コショウ・・・少々
パルメザンチーズ
・・・大さじ6
バジル・・・適量

【1人あたり エネルギー 339kcal 塩分 1.9g 1食分 276円】

- 1 マイタケは手で小さく裂く。エリンギは3～4cmの長さに切り、縦に裂く。生シタケは石づきを落として汚れを拭き取り、細切りにする。玉ネギはみじん切りにする。
- 2 <スープ>は合わせてひと煮立ちさせ、固形ブイヨンを煮溶かしておく。米は洗って、スープに10分つけ、ザルに上げ、米とスープに分ける。
- 3 フライパンにバターを強火で熱し、玉ネギを加え炒め、玉ネギが透き通ってくればキノコ類を炒めあわせ、更に米を加えて炒め合わせる。
- 4 米が半透明になれば、白ワインを注ぎ、煮立てば、<スープ>を200mlずつ2回に分けて加え、水気を飛ばすように強火で混ぜながら炒め煮にする。
- 5 残りのスープ400mlを入れ、水分が少なくなるまで煮る。
- 6 パルメザンチーズを加えて全体に混ぜ合わせ、味をみて塩コショウで味を整える。
アツアツを器に入れ、ちぎったバジル(又はドライバジル)を散らしていただく。

お米1粒1粒にきのこのうまみがつまったりソット!
是非お楽しみください。

秋鮭の しょうゆきのこ添え



《材料：2人分》

しめじ・・・200g
しいたけ・・・100g
えのきだけ・・・100g
エリンギ・・・100g
A
昆布・・・5cm
酒・・・100ml
みりん・・・100ml
しょうゆ・・・50ml
秋鮭(切り身)・・・2切れ
塩・・・少々
オクラ・・・2本

【1人あたり エネルギー 188kcal 塩分 1.5g 1食分 246円】

- 1 鍋にAを入れ、30分以上置く。
- 2 キノコは石突をとり食べやすく切る。しめじは小房に分ける。しいたけは薄切り、えのきは半分に通ってほぐす。エリンギは3cm長さの薄切り。
- 3 1の鍋を弱火にかけ、細かい泡がぶつぶつしてきたら、しょうゆときのこを加える。時々混ぜながら10分煮る。
- 4 火を止めて冷ます。よく冷ましてから煮汁ごと保存容器に入れる。
- 5 鮭を焼き、上からたっぷりきのこしょうゆをかけて出来上がり。

甘辛いしょうゆきのこは、いろいろなお料理と相性バツグン。
たっぷり作り置きして、いろいろなレシピでお楽しみください。

さつまいもと きのこのサラダ



《材料：4人分》

さつまいも・・・100g
まいたけ・・・1パック
(100g)
エリンギ・・・1パック
(100g)
ごま油・・・大さじ2
サニーレタス・・・150g
酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ2

【1人あたり エネルギー 117kcal 塩分 0.4g 1食分 140円】

- 1 さつまいもは皮つきのまま薄い輪切りにし、水にさらしてから、ざるにあげ、水気をキッチンペーパーでふき取る。まいたけは小房に分ける。エリンギは一口大の薄切りにする。レタスは食べやすくちぎる。たれは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を温め、さつまいもを入れる。上下を返しながらか、弱めの中火でカリッとするまで焼いて、取り出す。次にキノコを入れて、中火で焼き色がつくまで焼く。
- 3 器にレタス、きのこ、さつまいもを盛り、たれをかける。

パリパリのさつまいもときのこの食感がおいしいサラダ
是非お楽しみください