

かんたんレシピで気軽に作ろう!

鮭のソテー ~きのこの和風ソース~



ボリューム満点のきのこの和風ソースで、お魚が進む進む。是非、お楽しみください♪

きのこ長芋の ベーコンバター炒め



バターと相性バツグンのきのこ★
長いものシャキシャキの食感と楽しめましょう♪

牛肉とエリンギの オイスター炒め



薄切り肉を重ねると柔らかく
食べ応えのあるお肉が楽しめます★
エリンギのコリコリの食感をお楽しみ下さい♪

きのこのエスニックサラダ



味わい深いナンプラーのおいしさを
お楽しみください。★

木の実のタルトバー



ナッツの香ばしさがおいしいタルトバー★

おいしい秋きのこいっぱいレシピ

【1人あたり エネルギー261kcal 塩分 2.4g 1食分145円】

【材料：4人分】

| | |
|-------|------------|
| 鮭切り身 | 4切れ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 1個 |
| しいたけ | 4個 |
| しめじ | 100g(1パック) |
| えのきだけ | 200g(2袋) |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| A | |
| だし汁 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| かたくり粉 | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ2 |

- 1 鮭は塩・こしょうをして、5分くらいおく。水気をふきとる。
- 2 たまねぎは、薄切りにする。
- 3 しいたけは石づきをとり、かさ、軸ともにスライスする。しめじは根元を除いて、ほぐす。えのきだけは、根元を除き、長さを半分に切って、ほぐす。Aを合わせておく。
- 4 フライパンに大さじ1の油を温め、鮭の両面を中火で焼いて、とりだす。
- 5 フライパンの油をふきとり、油大さじ1を入れて、たまねぎを中火で炒め、しなりしたら、きのこを加えて炒め、油が回ったら、Aを入れる。一煮立ちしたら、水溶き片栗粉を回し入れ、ろみをつける。
- 6 器に5のソースを敷き、鮭をのせる。万能ねぎを散らす。

【1人あたり エネルギー138kcal 塩分 0.6g 1食分87円】

【材料：4人分】

| | |
|------|----------|
| 長芋 | 300g |
| しめじ | 1袋 |
| 白しめじ | 1袋(100g) |
| ベーコン | 2枚 |
| にんにく | 1片 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| バター | 10g |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

- 1 長芋は皮をむき、7~8mm厚さの輪切りにする。大きいものは半分に切る。しめじは石突きをとって、ほぐしておく。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油とににくを入れ、弱火で炒める。中火にして、ベーコンと長芋を炒める。きのこを加えてしなりするまで炒める。
- 3 塩・こしょうで味を整え、バターとしょうゆを加えて全体を混ぜる。

【1人あたり エネルギー216kcal 塩分 2.3g 1食分255円】

【材料：4人分】

| | |
|-----------|----------|
| 牛もも肉(薄切り) | 200g |
| エリンギ | 200g |
| まいたけ | 100g(1袋) |
| チンゲンサイ | 2株(240g) |
| A | |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| オイスターソース | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| 水 | 1カップ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| かたくり粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |

- 1 エリンギは長さを半分に切り、5ミリ厚さに切る。まいたけは、石突きをとって、ほぐしておく。
- 2 チンゲンサイは、縦4~6割にして、ゆでる。水にとって、絞っておく。
- 3 Aは、合わせておく。
- 4 牛肉は、3~4枚を重ね、4~5cm長さに切る。塩・こしょう(分量外)をしておく。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、④を両面焼いてとりだす。
- 6 続けて、フライパンにきのことAを入れ、軽く煮たてから、牛肉を戻す。全体に煮立ってきたら、ごま油を加え、器に肉を盛る。
- 7 フライパンに残ったきのこと煮汁に、水溶き片栗粉を加えてろみをつけ、肉にかける。
まわりにチンゲン菜を彩りよく添える。

【1人あたり エネルギー104kcal 塩分 1.45g 1食分133円】

【材料：4人分】

| | |
|--------|-----------|
| しいたけ | 8個 |
| 白しめじ | 1パック |
| にんにく | 2片(みじん切り) |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| A | |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| ナンプラー | 大さじ2 |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| 大葉 | 4~6枚 |
| サニーレタス | 1/2株 |

- 1 しいたけは、軸を除き、そぎ切りにする。白しめじは、軸をとって小房に分ける。
- 2 大葉は、せん切りにして水にさらしておく。
- 3 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって器に敷いておく。
Aは、合わせておく。
- 4 フライパンににんにく油を入れ、弱火にかける。香りが出たら、①を入れて炒める。少ししなりしたら、Aを加えて混ぜる。大葉も加えて混ぜる。
- 5 サニーレタスの上に、④の熱いきのこのソースをかけて食べる。

【1人あたり エネルギー376kcal 塩分 0.08g 1食分122円】

【材料：4人分】

| | |
|---------|--------|
| 薄力粉 | 80g |
| アーモンド粉 | 40g |
| 砂糖 | 40g |
| A | |
| バター | 80g |
| 卵(ほぐす) | 1/2個 |
| ミックスナッツ | 80g |
| 卵(ほぐす) | 大さじ1/2 |
| 粉糖 | 大さじ1/2 |

- 1 Aを入れたボールにバターを入れ、スケッパーかフォークでバターを切りながら粉と合わせる。
- 2 バターがあざき粒大になったら、バターと粉を手ですり合わせ、サラサラの状態にする。
- 3 ゴムべらにかえ、卵1/2個を加えて、切るように混ぜる。粉気がなくなったら、一つにまとめ、ポリ袋に入れる。冷蔵庫で1時間生地を休ませる。
- 4 生地をポリ袋に入れたまま、麺棒で、約6×25cmのばす。
- 5 袋を切り開き、生地をオーブンにのせる。残りの卵を塗って、ナッツをのせ、上から手でぎゅっと押す。
- 6 170度の余熱をかけオーブンで約30分焼く。
- 7 ゆくもりが残っているうちに、2cm幅に切る。(冷めるとサクッとしてくる。) 冷めたら粉糖をふる。※大変崩れやすいので、ケーキクーラーやまな板に移す時は、丁寧に扱う。