

かんたん レシピで 気軽に作ろう！

秋の夜長は おいしい酒つまで ちびちび レシピ

きのこの包み焼き



《材料：4人分》

エリンギ・・・1/2パック
マイタケ・・・1/2パック
えのきだけ・・・1/2パック
サラダ油・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
スライスチーズ・・・1枚
油揚げ(開けるタイプのもの)
・・・・・・・・4枚

【1人あたり エネルギー 105kcal 塩分 0.2g 1食分 92円】

- 1 エリンギ、まいたけは根元を除き、細かくきざむ。えのきは根元を除いてほぐし、2cm長さに切る。
- 2 油揚げは半分に切り、袋状に開く。
- 3 フライパンに油を温め、きのこを中火で3分ほど炒める。ツナ、塩・こしょう各少々(材料外)を加え、1分ほど炒める。火を止め、チーズを加えて混ぜる。
- 4 2に3を詰め、オーブントースターで両面を焼く。好みでしょうゆ少々(材料外)をかけて食べる。

おいすぎてお酒がすすむこと間違いなし！
是非、お試し下さい。

しいたけとチーズの 春巻きピザ



《材料：2人分》

しいたけ・・・・3枚(50g)
春巻きの皮・・・・2枚
スライスチーズ・・・・3枚
粉チーズ・・・・少々
粗挽き黒こしょう・・・・少々

コツ・ポイント
ブルーチーズを入れると
赤ワインにぴったり。
マイルドな味がお好みの方は、
ピザ用チーズを使いましょう。

【1人あたり エネルギー 192kcal 塩分 1.2g 1食分 103円】

- 1 オーブン200℃に余熱をかける。
- 2 オーブンの天板にオープン用シートを敷く。
- 3 椎茸は軸を採り、薄切りにする。
- 4 春巻きの皮は、3等分に切り、それをジャバラ蛇腹状に3等分に折りたたむ。
- 5 4にしいたけを等分して並べて乗せ、チーズを上から等分に散らす。
- 6 200℃のオーブンで15分ほど焼く。
(途中で焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせる。)
- 7 器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

サクサク軽い春巻きピザ 中にチーズで味のテイストが変わります。
是非お好みのチーズでお楽しみください。

ポテチサラダ



《材料：4人分》

ポテトチップ(うす塩)
・・・・・・・・30g
ツナ缶(油漬け)・・・小1/2缶
きゅうり・・・・1/2本
玉ねぎ・・・・1/4個
マヨネーズ・・・大さじ1と
1/2
黒こしょう・・・・少々
チリパウダー・・・・少々

【1人あたり エネルギー 183kcal 塩分 0.5g 1食分 74円】

- 1 ツナは油をきる。
- 2 きゅうりは2mmの小口切りにする。玉ねぎはごく薄く切る。
- 3 1と2の材料をボウル入れ、ざっくりと混ぜる。
食べる直前にポテトチップを加えて混ぜる。

ポイント
野菜に塩をせず、べちゃっとさせないこと！

超お手軽ポテチサラダ
意外やあっさり ついつい手がのびちゃうおいしさです。

ドライフルーツと ナッツのチョコがけ



《材料：6人分》

バナナ・・・・・・6枚
パイナップル・・・・3切れ
りんご・・・・・・2切れ
くるみ・・・・・・6個
カシューナッツ・・・・6個
柿の種・・・・・・12粒
チョコレート・・・・25g

【1人あたり エネルギー 92cal 塩分 0.08g 1食分 33円】

- 1 チョコレートは粗く刻み、湯煎(約50℃)にかけて溶かす。
- 2 ドライフルーツやナッツに、チョコレートをつける。
- 3 クッキングシートに並べ、冷蔵庫で冷やし固める。

ドライフルーツの合間に食べる柿の種が良いアクセントになります。
あまーいおつまみが欲しいときには是非！