

焼まのきのこのすだち添え

【1人あたり 100円 エネルギー 26kcal 塩分 0,7g】



《材料：2人分》

しいたけ・しめじ・しいたけ
…200g (お好みのきのこ)
しょうゆ……………少々
大根……………2~3cm
すだち……………1個
しょうゆ……………適量

《作り方》

- ①大根はすりおろしてざるにあげ、自然に水気を切っておく。
- ②きのこは焼き網 (またはグリルなど) にのせ、こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③②のきのこが焼けたら食べやすい大きさに手でさき、しょうゆ少々をかける。器に大根おろしと一緒に盛る。
- ④すだちを添え、しょうゆ適量をかけていただく。

きのこのおいしさをダイレクトに味わえるお料理。大根おろしにすだちでさっぱり

まのきのこのすだち添え

【1人あたり 128円 エネルギー 94kcal 塩分 0,3g】



《材料：2人分》

しめじ・えのき・しいたけ
…200g (お好みのきのこ)
塩……………適量
みりん……………小さじ1
柚子こしょう
……………小さじ1/2
ベーコン……………2枚
かつお節……………適量
ねぎ……………適量

《作り方》

- ①ベーコンは1,5cm幅にスライスする。
- ②きのこは石づきを落として適度にほぐし食べやすい大きさにしておく。
- ③耐熱皿にきのこ、ベーコン、塩、みりん、柚子こしょうを入れてラップをし、レンジで3~5分加熱する。
- ④加熱後、軽く混ぜ合わせ、ねぎ、かつお節をかけて出来上がり。

ベーコンのうまみがおいしいきのこ料理 レンジでパッとできる

まのきのこのストロガノフ

《材料：2人分》

【1人あたり 416円 エネルギー 730kcal 塩分 2,3g】



牛肉 (切り落とし) ……150g
玉ねぎ……………大1/2個
しめじ……………1/2パック
しいたけ……………1/2パック
エリンギ……………1本
にんにくのみじん切り…1片分
サラダ油……………大さじ1
赤ワイン……………1/4カップ
カットトマト……………100g
牛乳……………100cc
ウスターソース……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
イタリアンパセリ……………適宜
ご飯……………2人分

《作り方》

- ①玉ねぎは縦薄切りにする。しめじ、しいたけは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、四つ割りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくのみじん切りを加えて熱し、牛肉を入れて炒める。うすく焼き色がついたらいったん取り出す。
- ③同じフライパンにしめじ、しいたけ、エリンギ、にんにく玉ねぎを入れて炒める。全体がしんなりしたら②を戻し入れ、いったん火からはずしてスープのワインを加え、フライパンを揺らして余熱でアルコール分をとばす。
- ④再び火にかけて汁けが少なくなるまで煮て、トマト缶を潰して缶汁ごと加える。牛乳・ウスターソース・トマトケチャップ・塩・こしょうを加え、約10分煮る。
- ⑤器に盛ってパセリをふる。

味わい深いストロガノフ 柔らかいお肉に、とろっとしたキノコの食感をお楽しみください