きのこたっぷり、残り野菜の整理にも。

きのこと野菜のキーマカレー

住田　晴子さん（中大塩）

1人分 エネルギー 206 Kcal　塩分 0.7g

＜４人分の材料＞

玉ねぎ…… 200ｇ（中1個）
人参…… 100ｇ（小1本）
えのきたけ…… 200ｇ（1パック）
エリンギ…… 100ｇ（1パック）
しめじ…… 100ｇ（1パック）
セロリ…… 40ｇ（1/2本）
にんにく…… 1かけ（8ｇ）
生姜…… 1かけ（5ｇ）
サラダ油…… 大さじ1
カットトマト缶…… 1缶（400ｇ）
煮豆ミックス…… 1袋（120ｇ）
カレー粉…… 大さじ3
塩、こしょう …… 適宜
ガラムマサラ…… 適宜
ヨーグルト…… 適宜

＜作り方＞

①きのこ、野菜、にんにく、生姜はすべてみじん切りにする。
②鍋に油を熱し、にんにく、生姜、きのこ、野菜の順に炒め、
　トマト缶を入れ、水気がなくなるまで炒める。
③煮豆ミックスを加える。
④塩、こしょう、カレー粉を加え、味を整える。
⑤好みでガラムマサラを加える。
⑥器に盛り付け、ヨーグルトをかける。

POINT

●もちろんひき肉やベーコンを加えてもよい。
●スパイスは、香りが飛ばないように後で。
●南瓜やパプリカを加えてもよい。

きのこたっぷりで食物繊維がたくさんとれます。

きのこご飯

中野　侑子さん（玉川）

1人分 エネルギー 288 Kcal　塩分 0.9g

＜４人分の材料＞

- 米……300ｇ（２合）
- しめじ……100ｇ
- 生しいたけ……100ｇ
- えのきたけ……100ｇ
- A
  - 酒……大さじ１
  - 塩……小さじ 1/2
- しょうゆ……大さじ 1/2

＜作り方＞

①米は洗ってざるに上げ、30 分浸水する。
②しめじは石づきを落としてほぐす。しいたけは石づきを落とし、薄切りにする。えのきたけは石づきを落とし、半分に切ってほぐす。
③フライパンに②を入れ、Ａを入れて酒蒸しにする。
④炊飯器に米を入れ、水加減して③としょうゆを入れて混ぜ、普通に炊く。

POINT

●きのこを酒蒸しにすることで、食材の味を引き出し、おいしいきのこご飯が出来る。

低カロリーながらいろいろな栄養がとれます。
きのこの量が多いので満腹感も得られます。

きのこダイエットおじや

荒木　輝一さん　（宮川）

＜４人分の材料＞

- だし昆布…… 8 g
- 水…… 1200 cc
- 干ししいたけ…… ４枚
- 玉ねぎ…… 100 g
- 小松菜…… 150 g
- 鶏胸肉…… 200 g
- えのきたけ…… 400 g
- しめじ…… 200 g
- みそ…… 大さじ４
- ごはん…… 320 g
- 卵…… Ｍ４個
- スプラウトまたは細ねぎ… 適宜

１人分 エネルギー 354 Kcal　塩分 1.1g

＜作り方＞

①だし昆布を１㎜幅に切り、鍋に入れる。
②干ししいたけは傘の部分だけ１～1.5㎝位に砕いて①に入れ、水を加えて煮立たせる。
③②に薄切りした玉ねぎを加え、煮立ったら食べやすい大きさに切った小松菜、鶏肉を加える。
④煮立ったら、えのきたけ、しめじを加え、火が通ったらみそを加える。
⑤みそが溶けたら、ご飯を加え、ほぐしながらしばらく煮る。
⑥溶き卵を回しかけて火を止め、蓋をして５分位蒸らす。
⑦好みでスプラウトまたは細ねぎの小口切りをちらす。

POINT

●溶き卵を加えてから火を止めて蒸らすと、ふんわりと仕上がります。

食物繊維たっぷりで、簡単に作れます。

和風きのこスパゲティ

S・Eさん （ちの）

1人分 エネルギー 494 Kcal 塩分 2.1g

＜４人分の材料＞

スパゲティ…… ４束（400ｇ）
しめじ…… １袋（100ｇ）
まいたけ…… １袋（100ｇ）
生しいたけ…… ４枚
厚めのベーコン…… ４枚（80ｇ）
サラダ油…… 小さじ１
しょうゆ…… 大さじ３
酒…… 大さじ２
スパゲティのゆで汁… おたま１杯
かつお節…… 大さじ２
きざみのり（お好みで）
いりごま（お好みで）

＜作り方＞

①しめじ、まいたけ類は根元を切って小房に分け、しいたけは石付きをとってせん切りする。ベーコンは短冊切りにする。
②スパゲティは表示時間通りにゆでる。固いようなら延長してゆでる。
③フライパンに油を熱し、①のベーコンを炒めてからきのこ類を入れ、調味料とスパゲティのゆで汁をお玉１杯入れ、具に味をしみ込ませかつお節を入れる。
④ゆで上がったスパゲティと③を混ぜあわせて皿に盛り、お好みできざみのりといりごまをふりかける。

POINT

●調味料に塩分が含まれるため、スパゲティをゆでるとき塩は入れない。

信州そばときのこの相性が抜群！
おもてなし料理にも向いています。
そばを茹でている時間に、大根おろしとつゆを準備するだけ！
夏はもちろんですが、夏以外の夕食にもさっぱりしていておすすめです。なんといっても簡単、時短料理です！

きのこおろしの信州そば

M・N さん （富士見）

＜４人分の材料＞

信州そば（乾）…… 4 人前（400 g）
大根…… 適量
きのこミックス…… 1 袋
（味付きの市販のもの）
めんつゆ（濃縮）… 4 人分
（かけつゆの表記通り薄める）

1 人分 エネルギー 388 Kcal 塩分 3.3g

＜作り方＞

① そばは茹でて水で洗い、水気を切っておく。
② 大根おろしを作る。
③ めんつゆを用意しておく。
④ ①のそばをお皿に盛り付け、②の大根おろし、汁をきったきのこをのせ、上からめんつゆをかける。

POINT

●きのこミックスの汁は使いません。きのこミックスによって塩分が異なりますので、味を見てかけつゆの量を調整してください。

きのこたっぷり、ダイエッターにもおすすめ！！

きのこの和風トースト

A・S さん （本町）

＜４人分の材料＞

食パン…… ４枚
（６枚切りでも８枚切りでもよい）
きのこ…… 200 g ほど
（しめじ、エリンギ、しいたけなど）
サラダ油…… 小さじ 1
しょうゆ…… 小さじ 1
みりん…… 小さじ 1
塩こしょう…… 少々
ピザ用チーズ…… 適量（40 g）

1 人分 エネルギー 232 Kcal 塩分 0.5g

※ 6 枚切りパンで計算

＜作り方＞

① きのこをほぐす。
② フライパンに油をしき、きのこを炒める。
③ しょうゆ、みりん、塩こしょうで味をつけ、汁気がなくなるまで炒める。
④ パンに③をのせて、ピザチーズをのせてトースターでチーズがとけるまで焼く。