



きのこたっぷり、残り野菜の整理にも。

きのこ野菜のキーマカレー

住田 晴子さん(中大塩)



<4人分の材料>

玉ねぎ	200 g (中1個)
人参	100 g (小1本)
えのきたけ	200 g (1パック)
エリンギ	100 g (1パック)
しめじ	100 g (1パック)
セロリ	40 g (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

1人分 エネルギー 206 Kcal 塩分 0.7g

<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。

荒木 輝一さん (宮川)



» ü w P % ¼ y

.....	8
.....	1200 cc
.....	100
.....	150
.....	200
.....	400
.....	200
.....	4
.....	320
.....	...

1人分 エネルギー 354 Kcal 塩分 1.1g

» ^ “ M ¼ y

1.5

5

1 0 * / 5





食物繊維たっぷり、簡単に作れます。

和風きのこスパゲティ

S・Eさん (ちの)



< 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（400g）
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）

<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、汁をぎったきのこをのせ、上からめんつゆをかける。

1人分エネルギー 388 Kcal 塩分 3.3g

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、ダイエットにもおすすめ！！

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………200g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（40g）



<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。

1人分エネルギー 232 Kcal 塩分 0.5g

※6枚切りパンで計算