寒天でとろみをつけるあっさりしたホワイトソースです。
鮭は他の種類の魚や鶏肉でも代用できます。
ホワイトソースに入れるきのこもお好みでどうぞ。

鮭のムニエルホワイトソースがけ

Ｉ・Ｙさん　（宮川）

1人分 エネルギー 149 Kcal　塩分 0.5g

＜４人分の材料＞

生鮭……４切れ
塩……0.8 g
こしょう……少々
小麦粉……大さじ１
カレー粉……小さじ１
バター……8 g
しめじ……40 g
エリンギ……40 g
玉ねぎ……40 g
牛乳……150 ｃｃ
粉寒天……1 g
塩……ミニスプーン１弱（1 g 弱）
こしょう……少々
パセリ……２g

＜作り方＞

①鮭に下味の塩、こしょうをふる。小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鮭にまぶしてオーブンで 200℃ 10 分焼く。（フライパンで焼いても良い）
②しめじは小房に分け、エリンギは短冊に切る。玉ねぎは薄切りにする。
③鍋にバターを熱し、②を炒める。
④牛乳に粉寒天を振り入れて混ぜ、中火にかけて沸騰したら弱火にして２分以上沸騰させる。
⑤④を③に加え、４～５分加熱して火を止める。
⑥焼いた鮭に⑤のソースをかけ、みじんに切ったパセリを散らす。

POINT

●ホワイトソースは寒天を使用しているので、作りたての熱い時はゆるめです。少し冷めるとちょうど良い固さになります。冷えると固くなりますが、再加熱すると、とろりとなります。

フライパン１つでメインと副菜ができます。

秋に美味しい鮭のムニエル きのこの副菜と共に

K・Y さん　（北山）

＜４人分の材料＞

- 秋鮭（ムニエル用）…… ４切れ
- 塩こしょう…… 少々
- 小麦粉…… 大さじ２
- バター …… 40 g
- 好みのきのこ…… 200 g
- 葉野菜…… 80 g
（小松菜、ほうれん草など）
- しょうゆ…… 大さじ１
- レモン…… お好みで

１人分 エネルギー 194 Kcal　塩分 0.9g

＜作り方＞

①フライパンにバターを入れ、塩こしょうで下味をつけて、小麦粉を振った鮭を焼き始める。
②片側がいい頃になったら、葉野菜をフライパンの空いているスペースに入れ、きのこも入れ、鮭と一緒に焼く。
③葉野菜ときのこにしょうゆを少々たらし、鮭が両面こんがり焼けたら取り出す。
④好みで鮭にレモンを添える。

POINT

●鮭をフライパンの端に寄せて葉野菜と、きのこが鮭にあたらないよう、少し注意する。

3種類のきのこを入れて鮭の味を引き立てました。

きのこ入り鮭のホイル焼き

T・Mさん　（岡谷）

＜4人分の材料＞

生鮭……4切れ
A
- にんにく……少々（すりおろし）
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 塩・こしょう…少々

えのきたけ……50 g
しめじ……50 g
生しいたけ……50 g
人参……30 g
塩・こしょう……少々

1人分 エネルギー 103 Kcal　塩分 1.9g

＜作り方＞

①鮭にAの調味料で下味を付ける
②きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにする。
③アルミホイルに①をのせ、きのこ類と人参を上にのせてから塩こしょうで軽くきのこに味をつけて包む。
④湯気の上がった蒸し器で15分蒸してできあがり。

POINT

●オーブンやオーブントースターで焼いてもおいしいです。

見た目はきのこの存在がわかりにくいですが、食べると
ふわっときのこの香りがしておいしいです。

きのこ入りつくね

T・Mさん　（岡谷）

1人分エネルギー 169 Kcal　塩分 0.9g

＜４人分の材料＞

A
- 鶏挽肉…… 200 g
- 玉ねぎ…… 200 g
- 卵…… 1/ 2個
- パン粉…… 15 g
- しょうゆ…… 大さじ 1
- 砂糖…… 大さじ 1
- 生しいたけ…… 2個
- えのきたけ…… 1/ 4袋

【たれ】
- 砂糖…… 小さじ 2
- みりん…… 小さじ 1
- しょうゆ…… 大さじ 1
- 酒…… 小さじ 1
- 和風だし…… 1 g
- 片栗粉・水…各小さじ 1/ 2

＜作り方＞

①玉ねぎ、しいたけ、えのきたけはみじん切りする。
②Ａの材料を全て混ぜて小判型に丸める。
③200℃のオーブンで 10 ～ 15 分色よく焼く。
（フライパンで焼いても良い）
④たれの調味料を煮立たせ、味を調整してから、水とき片栗粉を加える。
⑤できあがった③に④のたれをかけて、できあがり。

ＰＯＩＮＴ

●お好みで万能ねぎを散らしてもおいしいです。

寒天が汁を吸っておいしいです。

鶏肉と揚げ野菜のオーロラソース

O・T さん　（泉野）

1人分 エネルギー 214 Kcal　塩分 0.8g

＜４人分の材料＞

- 鶏肉……200 g
- A
  - おろし生姜……5 g
  - しょうゆ……小さじ１強
  - 酒……小さじ２
- かたくり粉……大さじ１
- さつまいも……160 g
- にんじん……50 g
- しめじ……60 g
- 揚げ油
- ピーマン……２個
- 角寒天……１本
- B
  - ケチャップ……大さじ２
  - ソース……大さじ 1/2
  - みそ……小さじ１
  - 砂糖……小さじ１

＜作り方＞

①鶏肉は一口大に切ってＡに漬けて下味をつけ、かたくり粉をつけて揚げる。
②さつまいも、にんじんは乱切りして素揚げする。
③しめじは小房に分けてさっと揚げる。
④ピーマンは乱切りして茹でる。
⑤角寒天は洗って３分程度水に浸し、固く絞って細かくちぎる。
⑥Ｂを鍋に入れて火にかけ、フツフツしたら火を止め、①～⑤を和える。

POINT

●鶏肉は揚げ過ぎると固くなるので注意してください。

とても簡単にできます。油揚げがカリカリで美味しいです。

あげとキノコのチーズ焼き

O・T さん　（本町）

＜４人分の材料＞

油揚げ…… 4 枚
（1 枚　7㎝× 14㎝くらい）
しめじ…… 120 g
エリンギ…… 60 g
長ネギ…… 20 g
ほうれん草…… 20 g
サラダ油…… 小さじ 1/2
砂糖…… 小さじ 1/2
しょうゆ…… 小さじ 1
ピザ用チーズ…… 20 g

1 人分 エネルギー 114 Kcal　塩分 0.3g

＜作り方＞

①しめじ、エリンギ、長ネギ、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、エリンギ、長ネギを炒める。
③砂糖、しょうゆを入れて、ほうれん草を入れてさっと炒める。
④油揚げを 1/2 に切って、③をのせ、チーズをのせる。180 ～ 190℃のオーブンで 10 分焼く。

きのこが小さめで歯にはさまらないので、えのきも食べやすいです。
隠し味にチーズが入っているので、きのこの匂いがあまり気にならないです。

きのこと野菜のふわふわ玉子

北原　陽子さん　（ちの）

1人分 エネルギー 191 Kcal　塩分 0.6g

＜4人分の材料＞

えのきたけ
しめじ
ブナピー
えりんぎ
まいたけ
（好きなきのこ 両手いっぱい位（150 g））

大根
玉ねぎ
白菜
（好きな野菜 適宜（120 g 位））

マヨネーズ……大さじ2
卵……6個
スライスチーズ…1枚
片栗粉・水……各小さじ1
塩……2 g（小さじ 1/2 弱）
しょうゆ……小さじ1
みりん……小さじ1
細ねぎ……適宜
貝割れ……適宜

＜作り方＞

①きのこ、野菜を全て細かく切る。
②①をフライパンに入れ、マヨネーズと一緒に炒める。
③ボールに卵、スライスチーズ、水溶き片栗粉、塩、しょうゆ、みりんを入れてふわっと混ぜる。
④②に③を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
⑤火が通りすぎないうちにお皿に盛り、細ねぎ、かいわれ等をのせて仕上げる。

POINT

●卵がパサパサにならないように、火は弱めで、火が完全に通る前にお皿に盛り付けてください。

暑い時にどうぞ。

冷製茶碗蒸し

住田　晴子さん　（中大塩）

＜４人分の材料＞

粉寒天…… 2 g
だし汁…… 200 cc
豆乳…… 200 cc
卵（常温）…… 2 個
えのきたけ…… 50 g
わかめ（戻し）…… 15 g
三つ葉…… 1/2 束
茹でえび、かばぼこ、
ぎんなんなど　…… 適宜

1人分 エネルギー 152 Kcal　塩分 0.6g

＜作り方＞

①ボールに卵を溶いておく。
②えのき、わかめ、三つ葉は 3cm 長さに切っておく。
③かまぼこは適宜切っておく。えび､ぎんなんは茹でて器に入れておく。
④だし汁に粉寒天を入れ、沸騰したら中～弱火で１分以上煮立たせ、豆乳、わかめ、えのきたけを入れる。一煮立ちさせ、後から三つ葉を入れる。
⑤熱い④を①のボールに入れてよく混ぜ、③の器に注ぎ入れて冷やす。

POINT

●卵は新鮮なものを使い、当日中に食べる。