

あんかけチャーハン



材料（1人分）

ご飯	175 g	◇あん◇		ごま油	小さじ1
ブナハリタケ	15 g	水	200ml	ブナハリタケ	20 g
ピーマン	20 g	鶏がらスープの素	大さじ1/2	もやし	50 g
ニンジン	20 g	酒	大さじ1と1/2	ごま油	大さじ1/2
長ネギ	20 g	醤油	大さじ1/2	〔片栗粉	大さじ1/2
塩	0.1 g	塩	少々		水
こしょう	0.03 g				

作り方

- ① ブナハリタケ、ピーマン、ニンジン、長ネギはすべてみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を加えて炒める。
- ③ ②にご飯と調味料を加え、ご飯がパラパラになるまで炒める。炒めたら皿に盛り付ける。
- ④ もやしをごま油（分量外）で炒め、しんなりしたらあんの材料を加えて煮立たせる。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を流しいれ、とろみが出てきたら火を止め、チャーハンの上にかける。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
467	8.6	12.6	74.1	27	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
143	0.21	0.24	22	4.0	1.5

ブナハリタケのリゾット



材料（1人分）

ブナハリタケ	180 g	バター	1 g
コンソメ	1.5 個	塩	3 g
水	200cc	こしょう	0.03g
ご飯	110g	青ネギ	3 g

作り方

- ① ブナハリタケは一口大に切る。
- ② 鍋にコンソメスープと①を入れ、火にかけ、少し煮る
- ③ ②にご飯を加え、一煮し、バターを加えて、塩、こしょうで味を調え、最後に小口切りした青ねぎを散らす。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
236	14	1.5	50	11	1.2
ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11	0.56	0.75	1	7.2	3.4

ニョッキ ブナハリタケのクリームソース



材料（1人分）

じゃがいも	50 g	ブナハリタケ	30 g	バター	2.5 g
卵	9.5 g	生クリーム	60 g	塩・こしょう	少々
粉チーズ	5 g	玉ねぎ	20 g		
薄力粉	25 g	ブランデー	5 g		

《ニョッキの作り方》

- ① じゃがいもは皮つきのまま、塩を入れた湯で茹でる。
- ② 茹であがったじゃがいもの皮をむき、つぶす。
- ③ ②に卵、粉チーズ、薄力粉を混ぜ合わせる。
- ④ ③を直径1cmの棒状に伸ばす。1cmの長さに切り、塩を入れた湯で茹でる。
- ⑤ ④を冷水につけ、冷めたらザルにあげ水分を切る。

《ソースの作り方》

- ① 乾燥ブナハリタケをぬるま湯で戻し、20～30分おき、みじん切りにする。
戻し汁はとっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに、バター、オリーブオイル、玉ねぎを入れ炒める。しんなりして甘みが出てきたら、①のブナハリタケを入れ炒め、香りを出し、ブランデーを振り入れアルコールを飛ばす。①の戻し汁をこして加え、生クリームを加え、更に煮詰めてソースにする。
- ④ ③にもう一度温めたニョッキを加え、粉チーズを加え味を調える。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
497	172	29.7	49.8	104	1.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	0.47	0.71	20	13.9	1.1

ぶなはりたけのあんかけ焼きそば



材料と分量（1人）

焼きそば麺	150g	ぶなはりたけ	50g	★中華だし	2g
油	3g	ごま油	4g	★しょうゆ	30g
にんじん	20g	こしょう	0.01g	★砂糖	8g
キャベツ	35g	片栗粉	2g	★水	90cc
もやし	40g	水	3g		

調理方法

- ① にんじん、キャベツ、を一口大に切る。ぶなはりたけは、少し大きめに切る。
もやしは、軽く洗っておく。
- ② フライパンに油をひき、焼きそば麺を炒めて、皿に盛っておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、①の野菜類をにんじんから炒める。
- ④ ③がしんなりしてきたら、★の調味料を入れさらに炒める。
- ⑤ 味が全体にまわったら火をとめ、水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑥ 火をつけ、軽く炒めたら完成。

アピールポイント

- ・肉を入れずにヘルシーに仕上げた。
- ・ぶなはりたけを大きめに切った。

* 1人分の栄養価

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
450	13.6	10.1	76.2	51	1.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
153	0.21	0.36	19	6	5