

きくらげ in お好み焼き



材料と分量（1人分）

きくらげ（干）	3 g	キャベツ	20 g
豚ばら肉	20 g	卵	10 g
小麦粉	30 g	マヨネーズ	5 g
水	40 g	中濃ソース	5 g
調理油	3 g		

調理方法

- ①きくらげとキャベツをせん切りにし、豚ばらは、1口大に切る。
- ②ボウルに小麦粉、水、卵と①で切った材料を入れる。軽く混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、②を流し込む。
- ④裏返して両面よく焼けたら皿に盛る。
- ⑤ 上にソース、マヨネーズをかけて完成！

アピールポイント

- ・きくらげの食感がするようにせん切りにした。
- ・生地が硬くなってしまわないようにあまり混ぜすぎないようにした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
281	7.0	15.1	35	3.0	0.4

きのこのリゾット



材料（1人分）

ご飯	50 g	きくらげ	0.5 g	こしょう	0.03 g
しめじ	25 g	固形コンソメ	1 g	あさつき	3 g
しいたけ	10 g	有塩バター	1 g		
えのきたけ	25 g	食塩	1 g		

作り方

- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける。しいたけも石づきをとり、せん切りにする。えのきたけは根を切り、ほぐし、半分に切る。きくらげは戻して、適当な大きさに切る。
- ② 鍋にスープと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、こしょうで味を調べ、最後に小口切りしたあさつきを散らす。

* 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)
202	5.0	1.6	43.3	6	1.0
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)
7	0.15	0.11	4	3.0	1.4