

和風スープカレー



材料（1人分）

| | | | |
|------|-----|--------|--------|
| しいたけ | 2枚 | ゆでたけのこ | 10g |
| えび | 20g | カレールー | |
| 玉ねぎ | 10g | 和風だし | 1g |
| にんじん | 10g | 酒 | 大さじ1 |
| 里芋 | 10g | しょうゆ | 小さじ1/4 |

作り方

- ① しいたけなどの野菜、えびは同じ大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①のえび以外の野菜を入れて炒める。酒を加えアルコール分をとばしてから 水を加える。少ししたら、和風だしも加える。
- ③ 人参や里芋に火が通ったら、ルーを加える。煮込んで、最後にしょうゆを加える。

* 1人分の栄養価 *

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | ビタミンD (μ g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------------|-------------|-----------|
| 141 | 6.6 | 5.3 | 0.4 | 1.7 | 2.3 |

しいたけと野菜の塩マスタード焼うどん



材料（1人分）

| | | | | | |
|------|------|-------|------|---------|------|
| キャベツ | 65 g | 水 | 3 g | いりごま(白) | 15 g |
| にんじん | 20 g | 中華調味料 | 3 g | 粒マスタード | 3 g |
| もやし | 50 g | 片栗粉 | 大さじ1 | 塩コショウ | 適量 |
| ベーコン | 20 g | 水 | 大さじ1 | うどん | 1玉 |

作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは太めの千切り、もやしは洗っておく。
ベーコンは2～3cmにカットし、しいたけは細切りとする。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、キャベツ以外の野菜からキャベツ、もやしの順に炒める。
- ③ ②のフライパンに中華調味料を入れさっと合わせ、水を加える。沸騰したら火を弱め水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 仕上げに、ごまと粒マスタード、塩コショウで味付けし軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 少量の油で炒めたうどんの上に、④のあんをかける。

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) |
|---------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------|-------|
| 398 | 11.5 | 10.7 | 63.0 | 92 | 1.3 |
| ビタミンA (μ g) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンD (μ g) | 食物繊維 (g) | 食塩(g) |
| 140 | 0.21 | 0.12 | 39 | 4.8 | 1.1 |

しいたけの中華炊き込み風ご飯

材料（2人分）

| | | | |
|-------|------|----------|------|
| 生しいたけ | 80g | ご飯(温かい物) | 300g |
| しめじ | 50g | 絹さや | 20g |
| 鶏もも肉 | 100g | 塩 | 少々 |
| にんじん | 40g | | |
| ネギ | 10g | | |
| 酒 | | | |
| みりん | | | |
| 塩 | | | |



作り方

- ① しめじは、石づきを除いて小房に分ける。生しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに調味料を合わせ、鶏肉、を加えて混ぜ10分ほど置く。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）に3分間かけ、一度取り出して混ぜ、さらに3分間かける。
- ④ ご飯に③を汁ごと入れて混ぜ、汁を吸わせて味をなじませる。
茶碗に盛り、絹さやを飾り、好みでしょうがを散らす。

★ ①の鶏肉を入れて混ぜ、きのこを加えてまた混ぜると、味がよく行き渡る。

★ ②きのここと鶏の味が詰まった調味料を、ご飯に吸わせるのがポイント！

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) |
|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------|
| 825 | 29.8 | 15.5 | 132.4 | 51 | 1.8 |
| ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンD (μg) | 食物繊維 (g) | 食塩(g) |
| 371 | 0.36 | 0.52 | 2.9 | 7.7 | 2.8 |

きのこピザ

材料と分量（1人分）

| | | | |
|---------|-------|---------|-----|
| 強力粉 | 50g | サラミ | 10g |
| オリーブオイル | 5g | しいたけ | 20g |
| ぬるま湯 | 25 cc | マッシュルーム | 15g |
| 塩 | 0.5g | ピーマン | 25g |
| 砂糖 | 1g | ピザソース | 15g |
| たまねぎ | 50g | ピザチーズ | 20g |



調理方法

- ① ピーマンは輪切りに、玉ねぎは縦に薄切りにし、サラミとしいたけは薄切りにする。マッシュルームも薄切りにし、切った玉ねぎと別のボウルに入れ水にさらしておく。
- ② ボウルに強力粉、オリーブオイル、塩、砂糖を入れざっと混ぜる。
- ③ ぬるま湯を少しずつ加える。
- ④ 手で練るようにしっかり混ぜ、粉っぽさがなくなったらひとまとめにしてラップに包んで5分寝かす。
- ⑤ オーブンを予熱しておく。
- ⑥ まな板に強力粉をふって、生地を2～3mmの厚さになるまで伸ばす。
- ⑦ 伸ばした生地を天板にのせ、全体にフォークで穴を開ける。
- ⑧ 生地にピザソースを伸ばし、切った材料をのせ、最後にピザソースを散らす。
- ⑨ 250～300度に温めたオーブンで5～10分焼く。

★アピールポイント

- ・ピザにはいろいろなきのこが合います。お好みのきのこで。

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) |
|-------------|----------|-------|-----------|---------|-------|
| 403 | 16.2 | 15.5 | 161 | 4.1 | 1.8 |

干しいたけのトマトリゾット



材料と分量（1人分）

| | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| トマト缶 | 100g | 人参 | 1/4 本 | ピザ用チーズ | 20 g |
| 豆乳 | 100cc | 固形コンソメ | 1/2 個 | パセリ | 5 g |
| 米 | 45g | コショウ | 適宜 | 水 | 200cc |
| 干しシイタケ | 2 枚 | 粉チーズ | 5 g | 油 | 7g |
| たまねぎ | 1/4 個 | | | | |

調理方法

- ① たまねぎ、人参はみじん切りにする。
干しいたけは水で戻して少し大きめにみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしいて、たまねぎ、人参、干しシイタケ、米を入れて3分炒める。
- ③ 水と砕いたコンソメ、トマト缶を加え、米がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 豆乳、コショウ、粉チーズを加えて軽く煮込む。
- ⑤ お皿に盛ってピザ用チーズをのせて200℃で余熱したオーブンで5分焼く。
うっすら焦げ目がつく程度に。
- ⑥ 仕上げに刻んだパセリをふりかける。

★アピールポイント

- ・シイタケを大きめに切って存在感を出した。
- ・豆乳を使ってまろやかでヘルシーにした。

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) |
|-------------|----------|-------|-----------|---------|-------|
| 448 | 18.2 | 16.8 | 265 | 8.3 | 2.3 |

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 |

きのこのキッシュ



材料 18 cmタルト型 1個分

| | | | | | | | |
|---------|------|------|----|------|-----|------|------|
| 冷凍パイシート | 2枚 | 卵 | 1個 | たまねぎ | 50g | ベーコン | 50g |
| 溶けるチーズ | 70g | 塩 | 少々 | しいたけ | 8枚 | 油 | 小さじ1 |
| 生クリーム | 50cc | こしょう | 〃 | エリンギ | 1本 | | |
| 牛乳 | 50cc | ナツメグ | 〃 | まいたけ | 30g | | |

作り方

- ① 冷凍パイシートに打ち粉をして生地を3~4mm位に伸ばして麺棒に巻き付けてタルト型にしき、タルト型より一回り大きめに切り取る。底をしっかりと敷き詰めふちからはみ出た部分は、ナイフなどで切り取る。底の部分にフォークで穴をあける。もう一度冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①に重石をして、180℃のオーブンで10分焼き、重石をはずして5~6分ほど空焼きする。
- ③ ベーコンは幅1cmに切り、油は使わずにフライパンで焼く。そのフライパンに油を足して、きのこを炒め、冷ましておく。
- ④ ボールにといた卵と生クリーム、牛乳、こしょう、ナツメグを入れソースを作る。
- ⑤ ②のパイケースにとチーズを入れ、④を流し込む。180℃に熱したオーブンで20~30分ほど焼く。