



きのこのかりかり焼き



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	219kcal
食物繊維	6.7g
蛋白質	10.1g
脂質	11.1g

作り方

1. きのこは、石づきを取り、一口大に切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら、玉葱が透明になるまで炒め、ベーコンを加えて炒め合わせる。
3. 2の鍋に、きのこ、白ワインを加え、強火で煮立て、塩小1/2、胡椒で味をつける。
4. パン粉とパルメザンチーズを混ぜる。
5. 3を耐熱性の器に移し、4をかけパセリを振り、230℃のオーブンでこんがり焼く。

材料 (4人分)

なめこ	100g
ぶなしめじ	1株
エリンギ	1本
まいたけ	1パック
玉葱みじん切	1/2コ
ベーコン細切	4枚
にんにくみじん	小1コ
白ワイン	1/4カップ
パルメザンチーズ	25g(おろして)
パセリみじん切	適量
オリーブ油	大さじ1
塩、胡椒	
パセリみじん切	
オリーブ油	
パン粉	1カップ



いろいろきのこスープ・ミルク味



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	256kcal
食物繊維	4.6g
蛋白質	9.5g
脂質	19.4g

材料 (4人分)

ぶなしめじ	100g
エリンギ	太1本
シイタケ	4枚
豚バラ	70g
玉葱	1/4コ
牛乳	400ml
生クリーム	50ml
バター	大さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	適量
ほうれん草	1/2束
パプリカ	1/4
水	200ml
固形スープ	1コ

A

作り方

- ぶなしめじは、元を切り、小株に分ける。エリンギは1cmの輪切りにカットする。シイタケは、縦、横4ツに切る。玉葱は繊維を横にうす切とする。
- ほうれん草は、さっと茹で水にとり4cmに切る。パプリカは、細い線に切る。
- バターをとかし、玉葱が透明になるまで炒め、次に豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ったら、1のきのこ類を入れ、さっと炒め、Aを加えて煮る。
- きのこが煮えたら、塩、胡椒で調味して、牛乳とほうれん草を加え、生クリームと千切りのパプリカを入れ、火を止める。
(沸騰させないこと)



なめこの和風マリネ



カロリー表示 (1人分)

エネルギー	63kcal
食物繊維	5.5g
蛋白質	4.6g
脂質	0.5g

作り方

1. ブナシメジは、元を切り取り、小株に分ける。
2. エノキタケは、元を切り取りバラバラにほぐす。
3. なめこは袋から出す。
4. Aを合わせて、火をかけ、1, 2, 3を加え、沸騰したら火を止める。
5. 4にスライス玉葱を加え、冷ます。
(2~3日、漬け込んだほうが美味)
6. ベビーリーフ、プチトマトと一緒に盛り付ける。

材料 (4人分)

なめこ	1パック
ぶなしめじ	1株
エノキタケ	1株
玉葱	1/4コ
ベビーリーフ	少々
プチトマト	4コ

輪切り唐辛子	1本
だし汁	1カップ
酢	1/4カップ
しょうゆ、酒	各々大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4

A