



エリンギとほうれん草のバター炒め



<材料 2人分>

- エリンギ・・・・・・・・1 パック (100 g)
- ほうれん草・・・・・・・・2/3 袋 (125 g)
- バター (有塩)・・・・・・・・10 g
- 塩・・・・・・・・少々
- ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>
エネルギー/58 kcal 食塩相当量/0.3 g

【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火でエリンギ、ほうれん草を炒める。
- ④ 塩、ブラックペッパーで味を整える。



卵を加え、ケチャップ味にするとお弁当のおかずにもOK!
ほうれん草は若葉なら下茹でしなくてもOK!





えのきとしめじの 煮しめ



<材料 4人分>

- えのき茸・・・2袋 (200g)
- しめじ・・・1袋 (100g)
- ニラ・・・1/4束 (25g)
- しょうが・・・20g
- めんつゆ (ストレート)・・・50ml



<1人分>
エネルギー/22 kcal 食塩相当量/0.4g

【作り方】

- ① えのき茸、しめじは石づきをとり、えのき茸は2等分、しめじは小房に分ける。
- ② えのき茸、しめじ、めんつゆを加え蓋をし、5分ほど中火で煮詰める。
(あくが出たら取り除く)
- ③ 2~3cmに切ったニラを入れ、さらに煮詰める。
- ④ 最後にせん切りしょうがを加える。



レモン汁をかけても美味しくいただけます！





きのこと人参のサラダ



<材料 2人分>

- 人参・・・・・・・・・・ 1/4 本 (40 g)
- ★塩・・・・・・・・・・ 少々
- しめじ・・・・・・・・・・ 1/2 袋 (50 g)
- えのき茸・・・・・・・・・・ 1/2 袋 (50 g)
- エリンギ・・・・・・・・・・ 1/2 パック (50 g)
- サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ 2
- にんにく・・・・・・・・・・ 1/2 かけ
- ツナ缶 (水煮) ・・・・ 1/2 缶 (40 g)



- (A) {
- レモン汁・・・・・・・・ 20 cc
 - 塩・・・・・・・・・・ 1 つまみ
 - ブラックペッパー・・・・ 少々
 - 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ 1

<1人分>
エネルギー/88 kcal 食塩相当量/0.6 g

【作り方】

- ① 人参はせん切りにして塩もみし、しんなりさせておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② えのき茸、しめじは石づきをとり、えのき茸は2cm長さに切り、しめじは小房に分ける。エリンギは2cm長さにスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき②を炒め、しんなりしたらにんにくとツナ缶を加えてさっと炒める。
- ④ 水気をしっかり絞った人参に粗熱のとれた③と(A)を加えて和える。





しいたけのパン粉焼き



<材料 2人分>

- しいたけ・・・ 6枚 (150g)
- えのき茸・・・ 1/2袋 (50g)
- ベーコン・・・ 1枚 (15g)
- にんにく・・・ 1/2かけ
- パセリ・・・ 少々
- パン粉・・・ 大さじ 1
- 塩・・・ 少々
- こしょう・・・ 少々
- オリーブ油・・・ 大さじ 1



<1人分>
エネルギー/112 kcal 食塩相当量/0.4g

【作り方】

- ① しいたけの軸をみじん切りにする。
- ② しいたけの笠はオーブントースターで内側を下にして、しんなりするまで4分ほど焼く。
- ③ 石づきをとったえのき茸、ベーコン、にんにく、パセリをみじん切りにする。
- ④ ①、パン粉、塩、こしょう、オリーブ油をフライパンに入れて弱めの中火にかけ、香ばしく色づくまで約5分炒める。
- ⑤ 器に、焼いたしいたけの内側を上にして盛り、④をのせ、パセリを振りかける。

