

きのこたっぷりご飯 234kcal 糖質 44.9g 塩分 1.2g

【材料】5人分

米2合

- エリンギ……大1株
- しめじ……半株
- しいたけ……2枚
- まいたけ……半株
- にんじん……~~1~~0cm
- 酒……大さじ1
- 醤油……小さじ1
- みりん……大さじ1
- 本だし……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 白だし……小さじ1



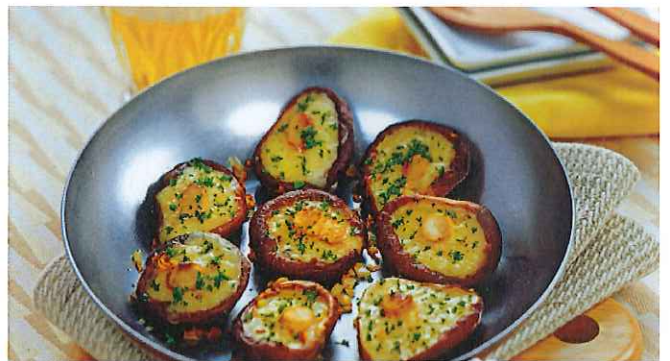
【作り方】

- ① 米2合を研ぎ、2合の線まで水を入れる
- ② ○印の調味料を全て米に混ぜる
- ③ ■印のきのこ類を食べやすい大きさに切る。まいたけは手で大きめに裂くと食感が残って美味しい。にんじんはせん切りにする。
- ④ ■印の材料も米の上に全部のせて炊く
- ⑤ 炊き上がったら、よく混ぜて10分ほど蓋をして蒸らしたら出来上がり

きのこのチーズ焼き、ガーリック風味 73kcal 糖質 1.1g 塩分 0.5g

【材料】5人分

- 生しいたけ……10枚(200g)
- ピザ用チーズ……適量
- にんにく……10g
- バター……大さじ1~2
- パセリ……適量
- 塩・こしょう



【作り方】

- ① 生しいたけは石突きを取り、汚れをサッとふき取っておく
- ② フライパンにバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、焦がさないように炒め、香りが出たら生しいたけを加えて焼く
- ③ 生しいたけに火が通れば塩・こしょうをして、かさの内側(白い部分)にチーズをのせ、フライパンに蓋をして弱火にする
- ④ チーズが溶けたらチーズのう上にパセリのみじん切りを散らし、器に盛りつける

茶巾卵 148kcal 糖質 9.9g 塩分 1.4g

【材料】 5人分

卵 5個		
かに缶 60g		
きくらげ 15g (もどしたもの)		
枝豆 20粒	(かけ汁)	
酒 大さじ 2	だし汁 700ml
醤油 小さじ 1	醤油 小さじ 2
塩 小さじ 1	塩 小さじ 1/2
		片栗粉 適量



【作り方】

- ① かに缶は身をほぐし、きくらげはせん切りにする
- ② ①を火にかけ酒をふってサッと炒り、醤油、塩で味を付ける
- ③ 枝豆、②と溶き卵の2/3量を加え。半熟状に炒める
- ④ 残りの溶き卵を加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ 丸型の器（湯飲み茶碗など）にラップをひき、⑤を等分に分け入れる
- ⑥ ラップの口をひねって茶巾に絞り、たこ糸（輪ゴム）で止める。熱湯に入れ、弱火でゆでる。（約15～20分位）
- ⑦ 火が通ればラップをはずし、器に盛りかけ汁をかける

里芋とこんにゃくのごまみそ田楽 110kcal 糖質 13.1g 塩分 1.9g

【材料】 5人分

里芋 5個 (250g)	
こんにゃく 150g	
A	みそ 60g
	みりん 大さじ 2
	酒 大さじ 1
	砂糖 大さじ 1
すりごま (白)	大さじ 1	
いり胡麻 (白・黒)	適量	



【作り方】

- ① 里芋は上下を切り落としてラップで覆い電子レンジで4～5分柔らかくなるまで加熱し、皮をむいて横2等分に切る
- ② こんにゃくはみそを塗る面に、包丁で格子に切り目を入れ食べやすい大きさに切る。1分ほど茹でて水分を切る
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖がとけとろみが付いたら火を止め、すり胡麻を加える
- ④ ①の里芋②のこんにゃくに③をかけ、炒り胡麻をのせ、200℃のオーブンまたはオーブントースターで乾かす程度に焼く。