



## 野菜料理レシピ 10月

1日350gとろう!

「見つけると舞うほどうれしい」というのが名の由来と言われる舞茸。歯ごたえと独特 の香り、うま味で人気のきのこですが、栄養価にも優れ、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンな どのビタミン類、ミネラル類を含んでいます。鍋物や煮物、炊き込みご飯、天ぷらなど、 さまざまな調理法で楽しむことが出来ます。選ぶ際は肉厚で密集していて、触るとパリッ と折れるものを選びましょう。

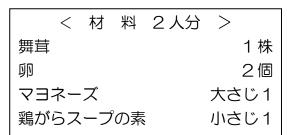
## 鮭ときのこのホイル焼き

	<	材	料	2 人分	>			
鮭					2切			
舞	茸			1/2 株				
L	めじ			1/2 株				
えのき				1/2 株				
А	「味噌			大さじ 1/2				
	酒			小さじ1				
	しょ	うゆ	)	小さじ 1/2				
	みり	h		小さじ 1/2				
	L 砂糖	<del>}</del>		小さじ 1/2				
バ	バター			6g				
1								

< 作り方 >

- ① きのこ類は石づきを切り、ほぐしておく。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルを広げて、鮭をのせてその上に①のきの こをのせる。
- ④ バターをのせてAを回しかけたら口を閉じる。
- ⑤ フライパンに4を並べて水(分量外)を入れて蓋をし、 中火にかけて10分程蒸し焼きにする。

## 舞茸と玉子のふわふわ炒め



< 作り方 >

- ① 舞茸はほぐしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れて、溶きほぐしておく。
- ③ フライパンにマヨネーズ 1/2 量を入れて熱し、卵を流 し入れる。炒めて半熟状態になったら一度取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのマヨネーズをを入れて熱し、舞 茸を加えて炒め、しんなりとしたら③を戻し、鶏がらス ープの素の素を加えて味付けをする。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩 分
鮭ときのこのホイル焼き	234kcal	18.7g	16.2g	13mg	3.0g	0.9g
舞茸と玉子のふわふわ炒め	138kcal	8.5g	10.9g	29mg	1.6g	1.1g