



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 10月

時短！簡単！



「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。菌ごとえと独特の香り、うま味で人気のきのこですが、栄養価にも優れ、ビタミンB₁、B₂、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できます。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
しめじ	1/2 株
えのき	1/2 株
A	味噌 大さじ 1/2
	酒 小さじ 1
	しょうゆ 小さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1/2
バター	6g

< 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



< 材 料 2人分 >

舞茸	1 株
卵	2 個
マヨネーズ	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1

< 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、しんなりしたら③を戻し、鶏がらスープ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