



野菜レシピ集 (番外編)





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/0.4 g

【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。





万能フルドレ



<材料2人分>

フル・・・・・・・・・・1/4 束 (25 g)

ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1/2

きび酢・・・・・・・・・・大さじ 1

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1/2

おろししょうが・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/39 kcal 食塩相当量/0.5 g

【作り方】

① フルをみじん切りにする。

② 材料をすべて混ぜる。





ましゅハーフ

せえハーフ



で、わん健康!!

