

大垣市 あつつんさん
さっぱりきのこ和え

【1人あたり28kcal】



材料 2人分

- しめじ…1/2袋
- エリンギ…1/2本
- まいたけ…1/2パック
- えのき…1/2袋
- みつば…1束
- 梅干…2個
- 白だし…小さじ2
- 酢…小さじ2

作り方

- きのこ、みつばは食べやすい大きさに切り、さっと湯がく。
- 梅干しは種をとってたたく。
- ①と②を、白だし、酢で和える。

これを
使ったよ!



フンドーキン
白だし 1L
本体価格 475円
税込価格 513円
企画予定 10月3週

あつつんさんの
おすすめメモ

白だしと酢は好みで加減してください。
すり胡麻を入れるとコクがたまります。

恵那市 ベジバーさん
きのこごはん

【1人あたり414kcal】



材料 6人分

- 米…3合
- しめじ…1房
- まいたけ…50g
- しいたけ…3枚
- にんじん…1/2本
- ごぼう…1/2本
- 油あげ…1枚
- 鶏もも肉…150g
- サラダ油…小さじ2
- A 醤油…大さじ3
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 塩…小さじ1/4

作り方

- きのこ類は食べやすい大きさにさく。にんじんは、皮をむきみじん切りに。ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにして10分ほど水にさらす。油あげ、鶏肉も食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにサラダ油をひき、①を入れしんなりするまで炒め、Aを入れて煮る。
- 米をやさしく研ぎ、30分以上水に浸してからザルにあげる。
- 炊飯器に③と3合分の水を入れ炊き、炊き上がる直前に②を加え、炊き上がったたら全体を混ぜる。

これを
使ったよ!



南国元気鶏若鶏
モモチキンライス用 250g
本体価格 398円
税込価格 429円
企画予定 10月4週

ベジバーさんの
おすすめメモ

きのこごはんは、みんなに好評です。秋になると作ります。

養老町 ゆかちゃんさん
きのこ鮭のホイル焼き

【1人あたり208kcal】



材料 2人分

- しめじ…1/2袋
- えのき…1/4袋
- しいたけ…2個
- 鮭…2切れ
- たまねぎ…2切れ
- オリーブオイル…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩、こしょう…適量

作り方

- きのこは、食べやすい大きさに切る。
- アルミホイルに①、鮭、スライスしたたまねぎをのせ、オリーブオイル、マヨネーズ、塩こしょうをかけて包む。
- ②をグリルで約10分焼く。

これを
使ったよ!



野付の秋さけ便利カット
骨とり皮なし 4切
本体価格 448円 税込価格 483円
企画予定 10月3週

ゆかちゃんさんの
おすすめメモ

とても簡単にできますが、美味しいですよ。

恵那市 とうふさん
しめじとツナ、トマトのパスタ

【1人あたり460kcal】



材料 2人分

- しめじ…1/2袋
- トマト…1個
- ツナ缶…1缶
- マヨネーズ…大さじ2
- めんつゆ(ストレート)…大さじ4
- パスタ…160g
- 塩、こしょう…適量
- 大葉…8枚
- 大根…1/8本
- きざみのり…適量

作り方

- ほぐしたしめじと、1cm角に刻んだトマトを電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ①にツナ缶、マヨネーズ、めんつゆを混ぜる。
- パスタを規定の時間茹で②とあわせ、塩こしょうで味を調える。
- 刻んだ大葉、おろした大根、きざみのりをあしらう。

これを
使ったよ!



CO-OP
ライトツナフレーク
まぐろ油漬 70g×3缶
本体価格 348円
税込価格 375円
企画予定 10月4週

とうふさんの
おすすめメモ

1人暮らしの学生時代、よく作っていました。



教えて! みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

秋の味覚を楽しもう!
きのこ料理レシピ
香りも、味わいもさることながら
ヘルシーな点もうれしい、旬の食材「きのこ」。
和洋のレシピが集合しました。

多治見市 まめちゃん
しいたけの肉詰めトマトソース

【1人あたり201kcal】



材料 2人分

- しいたけ…6枚
- 鶏ミンチ…150g
- 卵…1/2個
- たまねぎ…1/4個
- バター…3g
- トマト缶…1/2缶
- キューブコンソメ…1/2個

作り方

- しいたけは石づきをとっておく。
- みじん切りにしたたまねぎをバターで炒め、粗熱がとれたら鶏ミンチに混ぜ、卵も加えよく練る。
- ①に②を詰め、オリーブオイルをひいたフライパンにならべ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③にトマト、コンソメを入れて軽く煮込む。

これも
おすすめ!



岐阜県産
うらごしタイプ 100g
本体価格 160円 税込価格 172円
企画予定 11月1週

まめちゃんさんの
おすすめメモ

美味しいよ!

高山市 ひなさん
アヒージョ

【1人あたり508kcal】



材料 2人分

- ホワイトマッシュルーム…1パック
- しいたけ…2枚
- エリンギ…1本
- シーフードミックス…100g
- にんにく…1片
- オリーブオイル…100cc
- 鷹の爪…1本
- 塩…適量

作り方

- きのこは食べやすい大きさに切る。シーフードミックスは解凍し、水気をきっておく。
- 耐熱容器に潰したにんにく、オリーブオイル、鷹の爪を入れ弱火にかける。
- 香りが立ってきたら、塩、①を入れ、3分程度煮る。

これを
使ったよ!



CO-OP
シーフードミックス
凍 160g
本体価格 298円 税込価格 321円
企画予定 10月3週

ひなさんの
おすすめメモ

生協のアヒージョの素を使えば、とても簡単。フランスパンやパスタといっしょに食べるといいね!

