

きのこで気分はイタリアン

岐阜市 まっきーややっさん
 参考調理時間: 約10分
 【1人あたり217kcal】



まっきーややっさんの おすすめコメント

1人暮らしの息子が、お友だちが遊びに来るとよく振る舞うといい、帰省すると家でも作ってくれます。これに茹でたパスタを加えるのもおすすめです。

材料(4人分)

エリンギ…1パック(100g)
 しめじ…1パック(120g)
 ブロccoli…1株
 えびのむき身…8尾
 オリーブオイル…大さじ4
 ハーブソルト…小さじ1
 レモン汁…大さじ1

作り方

1. エリンギは半分に切って薄切り、しめじは小房にわける。ブロッコリーも食べやすい大きさに切りさっと湯通ししておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、①、えびを炒める。
3. えびの色が変わったらハーブソルトで味を調え、仕上げにレモン汁をかける。

これでも
できます!



香りソルト
 イタリアンハーブミックス
 53g
 本体価格 328円
 税込価格 354円

本しめじのかきあげ

岐阜市 ベルちゃんさん
 参考調理時間: 約10分
 【1人あたり330kcal】



ベルちゃんさんの おすすめコメント

本しめじの苦手な子どもも、コーンと干しえびを加えて揚げたら、たくさん食べてくれました。

これでも
できます!

ぶなしめじ
 100g
 本体価格 98円
 税込価格 105円



みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.11月号

きのこを使った料理

秋の食卓を彩る
 きのこレシピの集合です。

材料(4人分)

本しめじ…4株(100g)
※ぶなしめじで代用する場合は1パック
 A | 薄力粉…大さじ8
 水…大さじ4
 マヨネーズ…大さじ4
 干しえび…大さじ8
 コーン(粒)…大さじ4
 すだちなど…適量
 揚げ油…適量

作り方

1. 本しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. Aを混ぜ、①、干し海老、コーンを加えさっくり混ぜる。
3. ②を170度に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。あればすだちを添える。

材料(4人分)

木綿豆腐…1丁(300g)
 しめじ…1/2パック(60g)
 しいたけ…4個
 ごま油…大さじ1
 合挽肉…100g
 A | めんつゆ(2倍濃縮タイプ) …140ml
 水…280ml
 砂糖…大さじ2
 豆板醤…小さじ2
 すりおろししょうが…小さじ2
 すりおろしにんにく…小さじ1
 片栗粉…大さじ2
 水…大さじ4

作り方

1. 豆腐は水切りし適当な大きさに手でちぎる。しめじ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油を熱し合挽肉を炒め、しめじ、しいたけも加えさらに炒める。
3. ②に豆腐とAを加えまぜ、5分程度煮る。
4. ③に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

きのこ肉豆腐

大垣市 かほかほさん
 参考調理時間: 約20分
 【1人あたり201kcal】



ミニ木綿とうふ
 (国産大豆使用)

160g×2
 本体価格 122円
 税込価格 131円



これを
使ったよ!

かほかほさんの おすすめコメント

定番のすきやき風もよいのですが、このあっさり味も美味しく、ごはんのおともにぴったりです。仕上げに青ネギの小口切りを散らすときれいですよ。

材料(直径22cmのタルト型 1台分)

冷凍パイシート…2枚
 しいたけ…4個
 えのき…1袋(80g)
 しめじ…1パック(120g)
 まいたけ…1パック(120g)
 ベーコン…50g
 玉ねぎ…1/2個
 バター…20g
 塩、こしょう…適量
 A | 卵…3個
 牛乳…150cc
 生クリーム…75cc
 塩、こしょう…適量
 ミックスチーズ…50g

作り方

1. 冷凍パイシートを軽くのぼし型に敷き詰め、冷蔵庫で30分程度ねかす。
2. ①の上にオーブシートを敷きパイストーン*を乗せ210℃のオーブンで10分程度焼く。
3. きのこと、ベーコンは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄く切り、バターを熱したフライパンでしんなりとするまでしっかり炒め、塩こしょうで味を調え冷ましておく。
4. Aを混ぜて③を加え、②に流し入れ、180℃のオーブンで40分程度焼く。
*パイストーン…重石のこと。

きのこのキッシュ

瑞穂市 まろんばんさん
 参考調理時間: 約50分(焼き時間を除く)
 【1カットあたり301kcal】



きのこ大好き
 雪国トリオ
 90g
 本体価格 98円
 税込価格 105円



これを
使ったよ!

POINT
 パイシートがなくても、パイ皿にバターを塗り、種を直接流し込んで焼けば手軽にできますよ。