

きのこ類を使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善 推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

焼きしいたけの白和え (西仙北支部)

材 料(2人分)

生しいたけ……100g

木綿豆腐……1/4丁

- | | |
|---|---------------|
| A | 白練りごま……大さじ1/2 |
| | 砂糖……大さじ1/2 |
| | 塩……小さじ1/4 |
| | しょうゆ……1～2滴 |

作り方

- ①しいたけは、石突きを取り、焼き網またはグリルで少し焼き目がつくまで焼き、2～3mm幅に切る。
- ②豆腐は軽く、水切りする。
- ③ボウルに豆腐を入れてなめらかになるまで、つぶしAを加えてよく混ぜる。
- ④③に①のしいたけを入れて和え、器に盛る。



エネルギー……76キロカロリー
塩分……0.8グラム

チーズがたっぷりミニピザ (中仙支部)

材 料(2人分)

ぎょうざ(シュウマイ)の皮……2枚

トマト……10g

ウインナー……10g

えだまめ……10g

しめじ……10g

トマトケチャップ……10g

溶けるタイプのチーズ……6g

サラダ油……少々



作り方

- ①食材は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②薄く油をしいたフライパンに皮をのせケチャップを塗り、上から食材をのせていく。
- ③最後にチーズをちらす。中火～弱火で熱する。
- ④皮が薄茶色になりパリッとしたら完成。

具材はたまねぎやピーマン、ツナ缶やとうもろこしなど家にあるものであと1品ほしいときにどうぞ

エネルギー……76キロカロリー
塩分……0.3グラム

きのこ類 ～しいたけ～

“うまみ成分たっぷり 健康や腸活に効果的”

*しいたけに含まれるレンチナンはがん抑制効果が期待できます。また、うまみ成分のグルタミン酸が含まれており、減塩効果が期待できます。

＜選び方＞

☆かさにつつくと丸みがあり、縁が内側に巻いているもの。軸は太く、短いもの。

＜保存方法＞

☆1つひとつ丁寧にキッチンペーパーで包み、さらにヒダを上向きにして冷蔵保存する。すぐに食べない時は冷凍する。

＜調理方法＞

☆ 焼き物、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………25キロカロリー
水分……………89.6グラム
たんぱく質……………3.1グラム
脂質……………0.3グラム
炭水化物……………6.4グラム



きのこたっぷり味噌カレースープ (仙北支部)

材 料(2人分)

エリンギ……………30g	カレー粉……………1.5g
しめじ……………40g	味噌……………15g
大根……………20g	酒……………10g
にんじん……………20g	みりん……………5g
玉ねぎ……………20g	顆粒昆布だし…2g
じゃがいも……………20g	水……………300ml
さしみこんにやく…30g	
鶏ひき肉……………20g	
ちくわ……………15g	
みず(山菜)……………20g	
しょうが……………2.5g	



作り方

- ①エリンギとしめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは乱切り、しょうがはみじん切りにする。さしみこんにやくとちくわは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、しょうが、大根、人参、玉ねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
- ③具に火が通ったらエリンギ、しめじ、ちくわ、さしみこんにやくを入れて煮る。
- ④カレー粉、味噌、酒、みりん、顆粒昆布だしを入れ、ひと煮たちさせて完成。

エネルギー……………81キロカロリー
塩分……………1.5グラム

きのこのチヂミ (大曲支部)

材 料(2人分)

レンコン……………200g	A
にんじん……………50g	小麦粉……………50g
ニラ……………50g	卵……………1個
えのきだけ……………80g	塩……………小1/4
しいたけ……………2～3枚	こしょう……………少々
	ごま油……………大1

作り方

- ①レンコンはすりおろし、水気を絞らずにしておく。にんじんは細く切り、ニラは3cm長さに切る。えのきだけ、しめじは、粗みじん切りにする。
- ②ボウルにAと①のレンコンを入れ、なめらかになるまで混ぜ、他の切った野菜を加えさらに混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れたら上に半分に切ったしいたけをのせる。片面4～5分焼き、両面をこんがり焼く。
- ④食べやすいサイズに切って器に盛る。



レンコンのすりおろしを入れることによってモチモチの食感で食べごたえがあります。味噌入りの濃厚タレを添えてもおいしいです。

エネルギー……………232キロカロリー
塩分……………1.4グラム