



「しいたけ」を使用したメニューを紹介

今が旬のしいたけを味わうレシピをご紹介します。「しいたけとトマトのツナマヨチーズ焼き」はしいたけを焼くことでジュワッと染み出る旨味とツナマヨのコクがよく合います。トマトの酸味とチーズで更に旨味が増した一品です。「しいたけのバター醤油ご飯」は鶏肉としいたけの旨味が凝縮された炊き込みご飯です。バターのコクと醤油の香ばしさが相性抜群です。

【料理・レシピ】トヨタ生協 管理栄養士

しいたけとトマトの ツナマヨチーズ焼き

1人分 エネルギー 181kcal 塩分 0.7g



■材料 (2人分)

しいたけ ……………4個
 醤油 ……………少々
 ツナフレーク ……………40g
 マヨネーズ ……………大さじ1
 ミニトマト ……………1個
 スライスチーズ ……………1枚
 黒胡椒 ……………少々

■作り方

1. しいたけは軸を切り落とし、サッと拭き上げる。ミニトマトは輪切りに、スライスチーズは1/4カットにしておく。
2. ツナとマヨネーズを混ぜておく。
3. トースターを予熱しておく。
4. しいたけの笠を下向きにしてトースターで焼く。(800w/7分)
5. しいたけの笠の内側に醤油を垂らし、ツナマヨをのせ、その上にミニトマトを1つのせ、最後にチーズをのせる。
6. チーズが溶けるまで焼く。(800w/30秒)
7. 仕上げに黒胡椒をふりかけ完成。

しいたけの バター醤油ご飯

1人分 エネルギー 344kcal 塩分 1.7g



■材料 (4~5人分)

米 ……………2合
 水 ……………400~450cc
 しいたけ ……………5個
 鶏肉 ……………150g
 にんじん ……………1/2本
 油揚げ ……………3枚
 ★酒 ……………大さじ1
 ★みりん ……………大さじ1
 ★醤油 ……………大さじ3
 ★和風顆粒だし ……小さじ1
 有塩バター ……………20g
 あさつき ……………4g

■作り方

1. 米を研いでおく。
2. 鶏肉を一口大の大きさに切っておく。
3. しいたけは薄切りに、にんじんは細切りに、油揚げは短冊切りにしておく。
4. 研いだお米を炊飯器に入れ、水と★調味料を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜ、平らにならす。
5. 4.に切った具材を入れ、通常炊飯する。
6. 炊きあがったら、有塩バターを入れて溶かし、さっくりと混ぜて器に盛り、あさつきを散らして完成。

