2023 Autumn
メグリアクッキング
MEGLiA COOKING

「しめじ」を使用したメニューを紹介

しめじと鮭の炊き込みご飯は、秋の味覚が楽しめる一品。
後からバターを入れることで、風味が増して美味しくなります。
しめじと鶏むね肉のデリ風サラダは、デパ地下のお惣菜コーナーに並んでいるような、カラフルでおしゃれなサラダをイメージしてみました。
たれに使用したニンニクやごま油がガツンと効いていて、ご飯にも合う一品です。

しめじと鮭といくらの炊き込みご飯

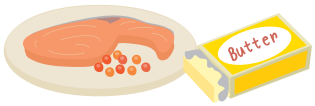
1人分　エネルギー 286kcal　塩分 1.0g

■材料（3人分）

- 米……2合
- A
  - ★醤油……大さじ1
  - ★酒……大さじ1
  - ★顆粒だし……小さじ1
- しめじ…100g（1パック）
- 生鮭……1切れ
- バター……10g
- いくら……15g
- あさつき……3g

■作り方

1. しめじは石づきを切り落とし、手でばらしておく。
2. 炊飯釜に研いだ米、Aを入れ、2合目の線まで水を加えて混ぜる。
3. 2.にしめじ、鮭を入れ、通常モードで炊飯する。
4. 炊けたら、鮭の皮と骨を取り除き、バターを加えて鮭の身をほぐすように全体を混ぜ合わせる。
5. 茶碗によそい、いくら、あさつきを盛り付ける。



しめじと鶏むね肉のデリ風サラダ

1人分　エネルギー 279kcal　塩分 1.7g

■材料（1人分）

- 鶏むね肉……80g
- A
  - ★酒……小さじ1/2
  - ★塩……小さじ1/4
  - ★砂糖……小さじ1/4
- しめじ……50g
- 玉ねぎ……50g
- 赤パプリカ……10g
- 黄パプリカ……10g
- レタス……20g
- ゆで卵……1/4個
- <たれ>
- B
  - ★ごま油……小さじ1
  - ★ぽん酢……小さじ1
  - ★砂糖……小さじ1/2
  - ★顆粒だし…小さじ1/2
  - ★おろしにんにく……1g

■作り方

1. しめじは石づきを切り落としてほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
2. パプリカは乱切り、レタスは一口大にカットする。
3. 鶏むね肉にAを揉み込み、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
4. 鶏むね肉を裏返して、しめじと玉ねぎを加え、再び電子レンジ500Wで5分加熱する。
5. 鶏むね肉を1.5cm幅のサイコロ状にカットする。
6. Bをよく混ぜ合わせ、鶏むね肉、しめじ、玉ねぎを加えて味をなじませる。
7. 6.にパプリカ、レタスを加えて和える。
8. 器に盛り、1/4にカットしたゆで卵を添える。