



## きのこあんの温やっこ

～ ホットするヘルシー簡単な一品 ～

### ◆材料（2人分）

|            |      |
|------------|------|
| 絹ごし豆腐      | 200g |
| しいたけ       | 2枚   |
| えのきだけ      | 30g  |
| なめこ        | 50g  |
| めんつゆ（3倍濃縮） | 大1.5 |
| 練りわさび      | 少々   |
| きざみのり      | 少々   |

### ◆作り方

- ① しいたけは薄切り、えのきだけは長さを半分に切り、なめこはぬめりを取らずに、すべて鍋に入れて、めんつゆと水90mlも入れて火にかける。
- ② 沸騰したら、軽く崩した絹ごし豆腐を入れ5分煮る。
- ③ 皿に移し、わさびときざみのりをのせる。

1人あたり エネルギー82kcal たんぱく質7.8g 脂質3.3g 塩分相当量1.1g



## 色々きのこのうま煮

～ 簡単に作れる常備菜、たっぷり作って手軽にきのこを食べましょう ～

### ◆材料（5～6人分）

|         |      |
|---------|------|
| 好きなきのこ  | 400g |
| 塩       | 小2/3 |
| 酒       | 大1   |
| 黒こしょう   | 少々   |
| 唐辛子（乾燥） | 1本   |

### ◆作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに切る。唐辛子は種を出し、小口に切る。
- ② 耐熱皿に入れ、塩と酒を振り入れる。
- ③ 軽くラップをし、レンジ600Wで5分加熱する。途中でかき混ぜる。
- ④ きのがしんなりしたら、黒コショウと小口切りの唐辛子を和え、荒熱をとる。

\* 酒の代わりに白ワインと刻んだにんにくを使用してもまた違った味わいに。食べるときにワインビネガーやバジルなどでアレンジしても。

1人あたり エネルギー16kcal たんぱく質1.8g 脂質0.3g 塩分相当量0.7g