

主食レシピ



★舞茸と小松菜のパスタ★

482kcal 食塩相当量 1.2g



免疫力を強化する舞茸と小松菜を使ったパスタです。
更にボリュームアップし、フロッキーやえのき、エビを加え、一皿で主食、主菜、副菜にもなります。
ツナの代わりにベーコンやソーセージを使ってもいいでしょう♪

材料(2人分)

小松菜	150g
舞茸	1/2 パック
ミニトマト	4 個
さやえんどう	4 本
にんにく	1 片
赤唐辛子	1/2 本
ツナ缶	1 缶
スパゲティー	160g
塩	小さじ 1/3
粗びき黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 2

- ①小松菜は、分量外の塩少々を入れた熱湯で約1分ゆでる。
水に取り、粗熱が取れたら水気をしっかり絞り、長さ2cmに切る。
- ②舞茸は粗く手で裂く。
- ③ミニトマトは半分に切る。
さやえんどうは、熱湯で茹で半分に切る。
- ④にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤赤唐辛子は軸と種を取り、2～3つに割る。
- ⑥たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲティーを袋の指定時間より1分短くゆでて水気をきる。
- ⑦フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火にかける。香りがたったら赤唐辛子、菜の花、舞茸、トマト、ツナを加えて炒める。
- ⑧ゆで上がったスパゲティーを加え、粗びき黒こしょうで味を整え、器に盛る。

主菜レシピ

★豆腐ステーキのキノコあんかけ★

217kcal 食塩相当量 0.9g



しめじや舞茸をあんかけに使った、きのこがたっぷり食べられるレシピです。水切りした豆腐を揚げ焼きにしているのでボリューム満点でお豆腐が主役になれる一品です。おこのみのキノコをたっぷりといれてアレンジしてみてください。

材料(2人分)

木綿豆腐	200 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しめじ	30 g
舞茸	30 g
かいわれ大根	20 g
A 酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ 1/2
だし汁	150 cc
水溶き片栗粉	大さじ 1
バター	5 g

- ①キノコは石づきを落とす。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで加熱して水切りし、粗熱をとり、4等分に切って片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を引いて熱し、②を前面がカリッとするまで揚げ焼きする。
- ④別のフライパンにバターを入れて中火で熱し、しめじ、舞茸を加えて炒める。
- ⑤しんなりしたら、Aの調味料を加えて沸騰させる。
- ⑥火を弱めて水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に③をのせ、⑥をかけて、食べやすい大きさに切ったかいわれ大根をのせて完成

副菜レシピ

★ブロッコリーとかぼちゃのサラダ★

121kcal 食塩相当量 0.2g



緑黄色野菜のブロッコリー、かぼちゃには免疫力を高めて風邪を予防するカロテンやビタミンがたっぷりです。素材の美味しさを生かすためにマヨネーズをあまり入れ過ぎないようにするのがポイント！

材料(2人分)

ブロッコリー	1/6房
かぼちゃ	1/12個
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩・ブラックペッパー	少々

- ①卵を茹で、フォークで粗く潰す。ブロッコリーも固めに茹でる。
- ②かぼちゃは、ひと口大に切り、耐熱皿に並べてラップをし、レンジ 600W で 2 分 30 秒加熱。加熱後しばらくレンジの中で蒸らし、粗く潰す。
- ③大きめのボウルに卵とかぼちゃを入れて塩・ブラックペッパーで・マヨネーズで味を整え、最後にブロッコリーを加えて軽く和えたら完成。