

きのこレシピ集

主食 きのこの混ぜごはん

● エネルギー 299kcal ● 糖質 61.4g ● 食物繊維 3.3g ● 塩分 0.7g

◆ 材料(2人分)

ごはん…300g
しめじ…50g
生しいたけ…50g
ごぼう…30g
にんじん…15g

※「素材力®本かつおだし」
(理研ビタシ)

A { 水…大さじ2
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
粉末だしの素(食塩無添加)※…1/2袋(25g)

◆ 作り方

- ① きのこは石づきを除く。しめじはほぐす。しいたけは薄切りにする。ごぼうは皮をそいでさがきにし、水にさらしてあくを抜く。水気を切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に①、Aを入れて火にかける。ふたをして煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ③ ②に温かいごはんを入れて混ぜる。



副菜 きのこのポン酢マリネ

● エネルギー 33kcal ● 糖質 3.2g ● 食物繊維 3.6g ● 塩分 0.4g

◆ 材料(2人分)

きのこ(生しいたけ、エリンギ、えのきだけ、しめじなど)…200g

A { ゆずポン酢…小さじ2
オリーブ油…小さじ1/2
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① きのこは石づきを除く。しいたけ、エリンギは薄切りにする。えのきだけは1/3の長さに切り、根元をほぐす。しめじはほぐす。
- ② 耐熱容器に①、Aを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。全体を混ぜ合わせ、しばらくおいて味をなじませる。



副菜 きのこの当座煮

● エネルギー 54kcal ● 糖質 3.6g ● 食物繊維 3.6g ● 塩分 0.5g

◆ 材料(2人分)

まいたけ…100g
しめじ…50g
生しいたけ…50g
きざみ油あげ…10g

※「素材力®本かつおだし」
(理研ビタシ)

A { 水…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
粉末だしの素(食塩無添加)※…1/2袋(25g)

◆ 作り方

- ① きのこは石づきを除く。まいたけは裂く。しめじはほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に①、油あげ、Aを入れて火にかける。弱火にしてふたをし、しんなりするまで煮る。



副菜 きのこたっぷり汁

● エネルギー 44kcal ● 糖質 3.1g ● 食物繊維 3.2g ● 塩分 0.8g

◆ 材料(2人分)

こんにやく(あく抜き)…40g
しめじ…50g
えのきだけ…50g
生しいたけ…30g
長ねぎ…20g
きざみ油あげ…10g
水…260mL

粉末だしの素(食塩無添加)※…1/2袋(25g)

A { しょうゆ…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
七味唐辛子…好みで

※「素材力®本かつおだし」
(理研ビタシ)

◆ 作り方

- ① きのこは石づきを除く。しめじはほぐす。えのきだけは半分の長さに切り、根元をほぐす。しいたけは薄切りにする。こんにやくは短冊切りにする。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に水、だしの素、①、きざみ油あげを入れて火にかける。具に火が通ったら、②を加えてひと煮立ちさせ、Aで調味する。
- ④ 器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。



副菜 マッシュルームのスープ

● エネルギー 67kcal ● 糖質 4.9g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.8g

◆ 材料(2人分)

マッシュルーム…100g
玉ねぎ…50g
バター…4g
水…200mL
顆粒コンソメ…小さじ1
牛乳…100mL
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① マッシュルーム、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、マッシュルームを加えて炒める。水、コンソメを入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。牛乳を加え、温まったら火を止める。
- ③ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。



副菜 きのこと青梗菜のオイスターソース炒め

● エネルギー 40kcal ● 糖質 2.6g ● 食物繊維 2.6g ● 塩分 0.7g



◆ 材料(2人分)

しめじ…50g
まいたけ…50g
青梗菜…100g
にんじん…20g
ごま油…小さじ1
A { オイスターソース…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
にんにく(チューブ)…2cm

◆ 作り方

- ① しめじは石づきを除いてほぐす。まいたけは裂く。青梗菜は軸と葉に分け、3~4cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、しめじ、まいたけ、青梗菜の軸を入れて炒める。青梗菜の葉を加え、しんなりするまで炒める。Aで調味し、さっと炒める。

副菜 きくらげの中華炒め

● エネルギー 92kcal ● 糖質 5.6g ● 食物繊維 3.4g ● 塩分 0.6g



◆ 材料(2人分)

きくらげ(乾)…6g※
玉ねぎ…100g
にら…50g
にんじん…20g
ごま油…小さじ1
卵(M)…1個
A { オイスターソース…小さじ1/2
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
※ 生きくらげなら50g

◆ 作り方

- ① きくらげは水につけて戻し、水気をしぼる。石づきを除き、食べやすい大きさに裂く。玉ねぎは1cm幅、にらは3~4cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、きくらげ、玉ねぎ、にんじんを炒める。にらを加えて炒め、Aで調味する。材料をフライパンの端に寄せ、空いたところに溶き卵を加えて炒り卵をつくり、全体を炒め合わせる。

副菜 まいたけのバターしょうゆ焼き

● エネルギー 38kcal ● 糖質 0.6g ● 食物繊維 1.8g ● 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

まいたけ…100g
バター…8g
しょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① まいたけは大きめに裂く。
- ② フライパンにバターを熱し、①を焼く。最後にしょうゆを回しかける。

副菜 なめこおろし

● エネルギー 20kcal ● 糖質 3.0g ● 食物繊維 1.8g ● 塩分 0.3g



◆ 材料(2人分)

なめこ…50g
大根…150g(おろして約100g)
だししょうゆ…小さじ1

◆ 作り方

- ① なめこはさっとゆで、ざるに上げる。大根はおろしてざるにあげ、軽く水気を切る。
- ② ①をだししょうゆで和える。

副菜 エリンギとアスパラのからしマヨネーズ和え

● エネルギー 36kcal ● 糖質 2.8g ● 食物繊維 2.4g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

エリンギ…100g
グリーンアスパラガス…1束(3~4本)
A { ハーフマヨネーズ※…小さじ2
しょうゆ…小さじ1/2
練りからし(チューブ)…1~2cm

◆ 作り方

※ キューピーハーフを使用

- ① エリンギは石づきを除き、半分の長さに切る。縦半分になり、1cm弱の厚さに切る。アスパラガスは根元の堅い部分を切り落とし、下の部分はピーラーで皮をむく。4~5等分の斜め切りにする。
- ② ①をアルミホイルにのせ、オーブントースターで火が通るまで焼く(約5分)。
- ③ ②の水気を切り、Aで和える。

副菜 えのきのポン酢和え

● エネルギー 22kcal ● 糖質 3.9g ● 食物繊維 3.2g ● 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

えのきだけ…160g
青じそ…2枚
ゆずポン酢…小さじ2

◆ 作り方

- ① えのきだけは石づきを除いて1/3の長さに切り、根元をほぐす。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② 青じそはせん切りにする。
- ③ ボウルに①、②を入れ、ゆずポン酢で和える。