



# きのこのオーロアソース



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	397kcal
食物繊維	4.5g
蛋白質	20.9g
脂質	26.0g

## 材料 (4人分)

舞茸	1パック	A
イカ	1ぱい	
玉葱	100g	
にんにく	1かけ	
油	大さじ2	
小麦粉	大さじ1	
牛乳	150ml	
チキンコンソメ	小さじ1	
生クリーム	100ml	
トマトペースト	1本	
バター	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
胡椒	適量	
ナツメグ	適量	
バター	大さじ1	
マヨネーズソース	大さじ1	
ピーマン	1個	

## 作り方

- 舞茸は小分けして、さっと茹で水分を切る。
- イカは胴と足に分ける。  
胴は1cmの輪切り、足は下処理をして1本ずつ切り分ける。
- 玉葱はうすく千切り、にんにくも薄切り。
- フライパンにスライスにんにくと油大1を入れて火にかけ香りが立ったら玉葱を加え、透明になるまで炒め、更に小麦粉大1を加えて、焦がさないよう炒める。
- 4に牛乳を加えて、混ぜ合わせ5分煮る。
- 5にAを加え一煮立ちをしたら1と2を加えバターを入れて、一煮立ちさせる。火を止めて、マヨネーズソースを加え、かき混ぜる。
- ピーマンは細かく千切り色よく茹で、水に取り水分をふいて千切りにし、6に添える。



# いろいろきのこ蜂蜜豆腐



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	342kcal
食物繊維	3.8g
蛋白質	16.7g
脂質	24.1g

## 作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包み水分を切り、厚み半分に包丁を入れ6等分に切る。
2. しめじは元をはずして小株に分け、椎茸は縦4等分に包丁する。
3. 豆腐に小麦粉をつけて、フライパンで油を温め、焼き目がつくまで焼き、豆腐を取り出す。
4. 3のフライパンに油を足して、にんにく、生姜を入れ、香りが立ったら牛肉を炒め、2のきのこを加えてさっと炒め、豆腐をもどしAを加え、落し蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
5. さやえんどうは、青茹でて盛りつけに添える。

## 材料 (4人分)

ぶなしめじ	1パック
椎茸	1パック
木綿豆腐	1丁
牛肉	150g
生姜うす切り	1かけ
にんにくうす切り	1かけ

だし汁	200ml	} A
醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
蜂蜜	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
赤南蛮	1本	

さやえんどう	4~5枚
グレープシードオイル	大さじ2



# えのき茸とわかめの胡麻あえ



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	91kcal
食物繊維	5.7g
蛋白	4.6g
脂質	5.4g

## 材料 (4人分)

えのき茸 100g  
わかめ(もどして) 100g

すり胡麻	大さじ3	} A
醤油	大さじ2	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
胡麻油	小さじ1	

## 作り方

1. わかめはもどして熱湯をかけ、2~3cmに切る。
2. えのき茸は元を切り、半分に切って、さっと茹でる。
3. Aを混ぜ合わせて、1と2をさっくり和える。