

＼ 教えて /

みんなの

うちのごはん

今月のテーマ

秋の味覚!きのこ料理

食欲の秋。秋を代表する食材
“きのこ”を使ったレシピをご紹介します。

材料(4人分)	
しめじ…100g	砂肝…100g
まいたけ…100g	にんにく…1かけ
えのきだけ…50g	鷹の爪…2本
エリンギ…50g	オリーブオイル…100ml
マッシュルーム…4個	塩…小さじ1/4
鶏むね肉…150g	

- 作り方
- ①

きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。鶏むね肉、砂肝も食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②

フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ火にかけ、香りがたってきたら①を入れ、全体に火が通ったら塩を入れる。

きのここと鶏肉のアヒージョ

Time

参考調理時間:約10分

Kcal

1人あたり:約325kcal

北方町

ぶんぶんさん

たっぷりオイルの染み込んだきのこはバゲットにのせたり、翌日はパスタに和えたり…。
鶏肉を入れるのがわが家風です。

秋のきのこの味噌グラタン

Time

参考調理時間:約30分

Kcal

1人あたり:約258kcal

岐阜市

雪ん子さん

グラタンソースに隠し味で味噌をいれると風味もよいですね。

- 材料(4人分)
- お好きなきのこ…約400g
バター…20g
クリームシチューのルウ…90g
牛乳…300ml
水…200ml
白味噌…大さじ1
シュレッドチーズ…30g
- 作り方
- ①

きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切り、バターを熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ②

別鍋に牛乳、水、白味噌を入れしっかり混ぜ合わせ火にかけ、クリームシチューのルウを入れ溶かし、とろみがつくまで煮詰めたら①を加えて和える。
- ③

耐熱容器に②を入れ、シュレッドチーズをのせ、表面がきつね色になる程度に焼く。

きのこの常備菜



- Time

参考調理時間:約10分
- Kcal

1人あたり:約61kcal

材料(4人分)

しめじ・エリンギ・まいたけ・白しめじなど…約400g
ごま油…大さじ1
A

しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
鶏ガラスープのもと…小さじ1

塩こしょう…適量

- 作り方
- ①

きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②

フライパンにごま油をひき、①をしんなりするまで炒める。
- ③

Aを加え、全体に絡め、塩こしょうで味をととのえる。

岐阜市

はるるん♪さん

そのまま食べてもよし。
卵でとじて、お弁当の副菜としても!

きのこの炊き込みごはん



- Time

参考調理時間:約1時間
- Kcal

1人あたり:約435kcal

材料(4人分)

米…2合
しめじ…100g
まいたけ…100g
エリンギ…50g
にんじん…1/2本
乾燥昆布…1切
大豆ドライパック…60g
ツナ缶…1缶
A

しょうゆ…大さじ2
料理酒…大さじ2
みりん…大さじ2

塩…小さじ1/4

- 作り方
- ①

きのこ類は石づきを取り食べやすい大きさに切り、にんじんも細かく切る。昆布はハサミ等で細切りにする。
- ②

米を洗い、炊飯器に入れ、A、2合分の水、その他の材料をすべて入れて炊く。
- ③

炊き上がったらさっくり混ぜ合わせる。

高山市

枝豆さん

材料を全部入れて炊くだけ。
おいしいですよ!