

ヘルシーきのこアイディアレシピ

きのこことホタテのツナマヨサラダ



【材料】4人分

・きのこミックスドライパック	1缶		
・ホタテ(貝柱)	4~5粒	・長芋	150g
・にんじん	1/2本	・ツナ缶	g
・マヨネーズ	200g	・プチトマト	適量
・粉パセリ	適量	・塩	少々

【作り方】

- ①ホタテを湯がいておきます。
- ②長芋とにんじんは皮をむいてせん切りにします。
- ③ボールにきのこ①、②を入れて、ツナ、マヨネーズ、塩で混ぜ合わせます。
- ④器に盛り、粉パセリをまぶし、プチトマトを飾ります。

和風きのこのスパゲッティ



【材料】4人分

・きのこミックスドライパック	1缶		
・スパゲッティ	160g	・にんにく	2g
・赤唐辛子	2本	・青じそ	6枚
・塩	小さじ1と1/2	・和風だしの素	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1	・サラダ油	大さじ2と1/2
		・酒	中さじ1
		・こしょう	小さじ1

【作り方】

- ①スパゲッティは塩(小さじ1)を加えたたっぷりの熱湯で茹でます。
- ②青じそは千切り、にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取り輪切りにします。
- ③耐熱容器に、にんにく、きのこミックスを入れ、和風だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、塩(小さじ1/2)を混ぜ合わせ、ラップをかけ、電子レンジ(500w)で3分加熱します。
- ④茹であがった①に、サラダ油をからめ、③を熱いうちに加えた後に青じそも加え混ぜ、味を馴染ませます。

きのこの炊き込み御飯



【材料】4人分

・きのこミックスドライパック	1缶		
・米	3合	・にんじん	1/2本
・油揚げ	2枚	・しょうゆ	大さじ3
・酒	大さじ1/2	・みりん	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①にんじんは拍子切りに、油揚げは短冊切りにします。
- ②米を洗って調味料(しょうゆ、酒、みりん)を入れ、白米3合のラインまで加水して、きのこミックス、にんじん、油揚げを入れて白米同様に炊きます。