



## 2024 春 マッシュルーム

### 栄養情報!

マッシュルームは肉厚で弾力があるのが特徴のきのこです。ビタミンDやうま味成分のグアニル酸を豊富に含んでいます。品種により色が違い、白色は淡白な味で風味がよく、茶色は食感がよく香りが強い特徴があります。トマトや昆布などの他のうま味を含む食材と合わせるとおいしくいただけます!!



### レンジで簡単! トマト煮込み

お好みでパセリをトッピング!

QRコードから  
料理動画をチェック!



### マッシュルーム の塩こんぶ和え

QRコードから  
料理動画をチェック!



### 材料【2人前】

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 鶏小間切れ肉・・・100g     | にんじん・・・1/4個   |
| トマト缶(カット)・・・1/2缶  | 玉ねぎ・・・1/4個    |
| 水・・・50ml          | 食塩・・・適宜       |
| コンソメ(顆粒)・・・小さじ2杯  | 胡椒・・・適宜       |
| マッシュルーム・・・4個(30g) | オリーブ油・・・小さじ1杯 |

### 作り方

①マッシュルームはスライス、にんじん、玉ねぎは半月切りにし、薄めにスライスする。



②耐熱容器に、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、コンソメ、トマト缶、水を加え、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。



③鶏小間切れ肉をオリーブ油で焼き目が付くまで炒める。



④②を電子レンジから取り出し、③を加え、食材をひっくり返すように混ぜ、再度600Wで3分加熱する。

⑤塩・胡椒で味を整え、お皿に盛り付ける。

### 1人分の栄養価

- |                |              |
|----------------|--------------|
| エネルギー: 128kcal | たんぱく質: 12.4g |
| 脂質: 4.7g       | 炭水化物: 9.7g   |
| 食塩相当量: 1.4g    | 食物繊維: 2.5g   |

### 材料【2人前】

- |                  |
|------------------|
| マッシュルーム・・・10個    |
| おろしにんにく・・・小さじ1/3 |
| 大葉・・・2枚          |
| 塩昆布・・・大さじ1       |
| ごま油・・・大さじ1/2     |

マッシュルームは洗うと香りや旨味が逃げてしまうため、軽く拭くか気になる部分だけ包丁で取り除きましょう。

### 作り方

①マッシュルームを縦半分に切る。



#### ワンポイント

カサの表面の薄い皮ををむくと食感が柔らかくなり、味が染みやすくなります。また独特のクセも抑えられます。

②耐熱容器に大葉以外の食材を入れて混ぜる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱して再び混ぜる。



③大葉を刻む。

④②を電子レンジから取り出し、お皿に盛り付けて③のをせる。

### 1人分の栄養価

- |               |             |
|---------------|-------------|
| エネルギー: 54kcal | たんぱく質: 2.0g |
| 脂質: 3.7g      | 炭水化物: 3.7g  |
| 食塩相当量: 1.3g   | 食物繊維: 2.0g  |