東都大学管理栄養学部レシピ No.38

2025 秋
まいたけ

栄養情報！

舞茸に限らず、きのこ類はビタミンDや食物繊維を多く含みます。舞茸はマイタケプロテアーゼというたんぱく質分解酵素を含み、卵白凝固を阻害する作用があるため、茶碗蒸しなどには加熱してから用いるようにしましょう。また、細かくして肉にまぶしてから焼くと、やわらかく、香りよい料理になります。

きのこリゾット風炊き込みご飯

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【3～4人前】

精白米・・・・・2合	にんにく(チューブ)・・4g
水・・・・・・・・・450ml(目安)	コンソメ・・・・・・・・・ 小さじ2
舞茸・・・・・・・60g	バター・・・・・・・・・・ 20g
ぶなしめじ・・ 60g	粉チーズ・・・・・・・・ 大さじ2
玉ねぎ・・・・・ 1/4個	胡椒・・・・・・・・・・・・適量
ベーコン(スライス)・・60g	乾燥パセリ・・・・・・ 適量

作り方

①舞茸、しめじ、ベーコンを1cm幅に切り、
玉ねぎはみじん切りにする。

②炊飯器に米、水(2合分)、にんにく、
コンソメを入れ、①を加え、炊く。

食材を平らにならすと
炊きムラが少なくなります！

③炊きあがった②にバター、胡椒を加え、混ぜ合わせ、
最後に皿に盛り付けて、粉チーズ、乾燥パセリをかける。

1人分の栄養価

※材料を4人前とした場合

エネルギー:396kcal	たんぱく質:8.5g
脂質:12.0g	炭水化物:61.7g
食塩相当量:1.1g	食物繊維:1.7g

鶏肉ときのこのオイマヨ炒め

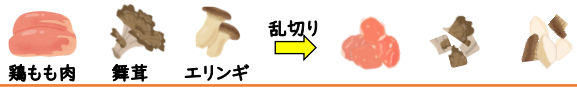
QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

鶏もも肉・・・・・・ 120g	ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1
舞茸・・・・・・・・・ 80g	A オイスターソース・・大さじ1
エリンギ・・・・・・ 50g	A マヨネーズ・・・・・・ 大さじ1
レタス・・・・・・・・ 4～6枚	

作り方

①鶏もも肉、舞茸、エリンギを一口大の乱切りにする。



②フライパンでごま油を熱して鶏もも肉を焼き、
焼き色が付いたらきのこを加え炒める。

③きのこがしんなりしてきたら、調味料Aを加え、
香りが立つまで炒める。

④お皿にレタスをちぎって盛付け、③を中央に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー:242kcal	たんぱく質:12.3g
脂質:19.4g	炭水化物:5.5g
食塩相当量:1.1g	食物繊維:2.5g