

→今月の【 簡単レシピ 】2022/9月更新

秋の気配を感じられるようになると、食欲増進してしまいますよね…。そんな時こそ、低カロリーで満腹感たっぷりの『きのこ料理』で乗り切りましょう🍄

今月の**簡単レシピ**は『きのこ三昧で秋を満喫です』

まいたけとささ身の酒蒸



【材料 1人分】
 鶏ささ身 1本
 塩こしょう 少々
 まいたけ 1/2P
 オクラ 2本
 料理酒 小1
 ポン酢 小1



- ①鶏ささ身はスジを取り除いて平たく開き、塩こしょうで下味をつける
- ②まいたけは軽くほぐし、オクラは先端に切り目を入れる
- ③20～30cm長に切ったクッキングシートの真ん中に①②を並べて料理酒をふる
- ④クッキングシートを半分に折り、端の方から半月状に折り曲げていく
- ⑤電子レンジ600Wで3～4分加熱し、ポン酢をかけて頂きます🍴

しめじのマリネ

【材料 1人分】
 しめじ 1P
 赤パプリカ 1/2個
 黄パプリカ 1/2個
 酢 大1
 オリーブ油 小2
 はちみつ 小1.5
 塩こしょう 少々
 バジル粉 少々

- ①しめじは石づきを取って粗くほぐし、パプリカはスライスに切る
- ②鍋に湯を沸かして①を入れ、火が通ったらザルにあげて自然に冷ます
- ③ビニール袋に調味料を入れてよく混ぜ、粗熱の取れた②を入れて味が馴染むまで漬け込む

エリンギのアンチョビ炒め

【材料 1人分】
 キャベツ 100g
 エリンギ 1本
 オリーブ油 小1
 アンチョビ缶 1尾
 黒こしょう 少々
 塩 少々



- ①キャベツは角切、エリンギは縦スライスに切る
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、エリンギとキャベツを炒める
- ③②がしんなりしたら、みじん切りにしたアンチョビを加え、黒こしょう、塩で味を整える



えのきの二色かき揚げ

【材料 1人分】
 えのき 1P
 片栗粉 大1
 小麦粉 大1
 だしの素 0.5g
 塩 少々
 青のり 適量
 桜えび 適量
 揚げ油

調理のポイント

- ①水を入れたらあまり混ぜないこと
- ②一口大サイズに小さくまとめましょう



- ①えのきは石づきを取って半分に切り、よ～くほぐす
- ②ボールに①、片栗粉、小麦粉、だしの素、塩を入れて合わせる
- ③②を2等分して一つに青のり、もう一つに桜えびを加え、それぞれに水小さじ1ずつ加えて軽く混ぜる(混ぜすぎないことがポイント！)
- ④③を一口大に平たくまとめて、150～160℃に熱した揚げ油で両面をカリッと揚げる

しいたけのツナマヨ焼



【材料 1人分】
 しいたけ 4個
 ツナ缶 小1缶(中身60g)
 玉ねぎ 10g
 マヨネーズ 6g
 とろけるチーズ 10g
 きざみ小ねぎ 少々



- ①しいたけは軸を取り、玉ねぎはみじん切にする
- ②ボールに油を切ったツナ缶、マヨネーズ、玉ねぎみじん切、とろけるチーズ、きざみ小ねぎを入れてよく混ぜ、4等分に丸めてしいたけのにせる
- ③グリルまたはオーブントースターでしいたけに火が通るまで5～10分焼く(焦げつきそうな場合はアルミ箔で覆う)