



# 《いろいろなきのこ》をおいしく食べてみませんか？



## ☆きのこご飯

《材料》 ※2人分

- 米 1カップ
- 油揚げ 1/4枚(油めきして)
- きのこ 片手1杯
- (※しめじ・しいたけお好みで！)
- ゴボウ 5cm長さ(ささがき)
- にんじん 3cm長さ(細切り)
- 刻みのり 少々(三つ葉でもOK)
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 水(だし汁) 1カップ



《作り方》

- ①米をとぐ。油揚げは湯通しをして油抜きをする。
- ②きのこ・野菜を切り、水にさらす。
- ③炊飯釜に材料をすべて入れる
- ④水(だし汁)・調味料を入れていつも通りに炊飯する。
- ⑤出来上がりに刻みのりをふる。

《ひとことメモ》

- ・季節の野菜でアレンジできます。
- ・食欲のないとき、味付けご飯はすすみます！



## ☆きのこたっぷりサラダ

《材料》

- キャベツ 葉2枚
- きのこ 片手1杯
- (しめじ・えのき・マッシュルームなど)
- トマト 1/4個
- ドレッシング 適量(お好みのものを)

《作り方》

- ①キャベツ・きのこを茹でる
- ②トマトは食べやすい大きさに切る
- ③盛りつけて、お好みのドレッシングで召し上がりください！

《ひとことメモ》

- ・ゆでることにより、たくさんの野菜を食べることができます。
- ・季節の野菜と旨みたっぷりきのこでいろいろアレンジができます。

## ☆きのこのシチュー

《材料》 ※4人分

- ベーコン 4枚(拍子切り)※鶏肉などでもOK
- きのこ 両手1杯(お好みのきのこで)
- じゃがいも 3~4個(1個を1/4カット)
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/3本(乱切り)
- バター 少々(サラダ油でも)
- クリームルウ(市販) 適量
- 牛乳 大さじ2杯
- 塩・こしょう 少々

《作り方》

- ①材料をバターで炒める
- ②火がとおったら、水を入れ煮込む
- ③具がやわらかくなったら、ルウ・牛乳を入れ、塩・こしょうで整える。

《ひとことメモ》

- ・野菜がたっぷりいただけます。
- ・組み合わせる野菜は何でもOK。(冷蔵庫の残りものを上手に使ってみては?)
- ・ルウをカレールウに変えれば、“きのこのカレーライス”に変身~!

## ☆きのこのホイル包み焼き

《材料》

- きのこ 両手1杯
- (えのき・しめじ・しいたけなど)
- 酒 少々
- 味ポン 適量(しょう油でも)

《作り方》

- ①きのこに酒をふる
- ②きのこをアルミホイルに包む
- ③オーフントースターで5分程度蒸し焼きにして出来上がり！(フライパンでもかんたんにできます)
- ④味ポンをかけてさっぱりと・・・

《ひとことメモ》

- ・本当にかんたん料理の極み！
- ・他の食材を組み合わせてもおいしい~(魚・鶏肉・お好みの野菜・チーズなど)

## 【おまけのひとこと】

- ・きのこはビタミン・ミネラルが豊富。ビタミンDも多いのでカルシウム吸収に一役かってくれます。
- ・きのこは食物繊維の宝庫！体内のお掃除役にはもってこい！！(便秘解消に^^)
- ・きのこは「グアニル酸」という旨み成分がたっぷり！料理をよりおいしくしてくれます。
- ・きのこは低カロリーなので、生活習慣病予防の強い味方！(動脈硬化などの予防に)



~ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください~

四国がんセンター 栄養管理室