

生きくらげ さっぱりおろしポン酢

材料（1人分）

生きくらげ	65 g
大根	50 g
小葱	1本
ポン酢	1 g



作り方

- ① きくらげは大きければ手でちぎり、さっと茹でてポン酢を絡めておく。大根はおろして、小葱は小口切りにする。
- ② ①のきくらげと大根おろしを和える。
- ③ ②で、少量のおろしを和えずに残しておくときれいに盛り付けできる。
- ④ ②を皿に盛り、③のおろしがあれば乗せ、小葱を散らして完成

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
20	0.8	0.2	6.0	30	0.7
ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (μ g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.02	0.06	6	4.1	0.4

ゴイ・クォン（生春巻き）



材料（4人分）

ライスペーパー	6枚	ヌクチャム	
ビーフン	5g	唐辛子	1/2本
きゅうり	20g	ヌクマム	大さじ2
もやし	30g	砂糖	大さじ2.5
生きくらげ	20g	酢	大さじ1
海老	4尾	レモン汁	小さじ1

調理方法

- ① 海老、もやし、ビーフンは茹でる。海老は殻をむき、縦半分に切る。ビーフンは5cm位の長さに切る。きゅうり、きくらげはせん切りにする。
- ② きれいなふきんを水でぬらし、固く絞って広げる。
- ③ ボールに指がやっとなつけられる温度の湯を用意し、ライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、全体がしっとりしたらすぐに取り出し②にのせる。乾かないように注意する。
- ④ ③の手前に具材をのせる。えびは赤い面を下にして真ん中にくるようにのせる。
- ⑤ 手前から包み込んでいく。落ち着かせてから4等分に切り、皿に盛る。ヌクチャムをそえる。
- ⑥ ヌクチャムの作り方は、唐辛子を水につけてもどし、種も一緒にみじん切りにする。それをボールに入れ、その中に水80mlと他の調味料を加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。市販品のスイートチリソースを使用すると簡単。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
188kcal	12.3g	0.5g	2.2 μ g	3.2g

生きくらげの天ぷら



材料（1人分）

生きくらげ	50 g	卵	5 g
塩	0.2 g	水	10 cc
小麦粉	8 g	揚げ油	適量
		天つゆ	適量

調理方法

- ①生きくらげは洗ってせん切り。
- ②天ぷらの衣をつくり、あまり大きなかたまりにせず、高温でさっと揚げる。

栄養価（天つゆは除く）

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
90kcal	1.5g	5.7g	19.8 μ g	0.2g

きくらげと卵の水餃子



材料（10個分）

餃子の皮	10枚	しょうゆ	小さじ1
生きくらげ	50g	砂糖	小さじ1/3
卵	1個	ごま油	1g
焼き豚	40g	スープ	30cc
		水溶き片栗粉	適宜

調理方法

- ① きくらげ、焼き豚は短めのせん切り。炒り卵を作る。
- ② 小鍋にスープとしょうゆ、砂糖を入れ煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に①とごま油を加え混ぜ、あんをつくる。冷ましておく。
- ④ 餃子の皮に③を等分に入れ、ふちに水をつけ中身が出ないようにしっかり包む。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④を入れ、吹きこぼれないよう注意し約10分ゆで井にとる。
- ⑥ 好みで酢、しょうゆ、ラー油を小皿に用意し、熱いうちにいただく。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
351kcal	20.1g	10.4g	20.8 μ g	1.2g

きのこきんぴら



材料（1人分）

しいたけ	2枚	しょうゆ	小さじ2
ぶなはりたけ(干し)	2g	砂糖	大さじ1
きくらげ(干し)	1g	酒	小さじ1
ピーマン	15g	油	小さじ1/2
にんじん	30g	白ごま	3g

調理方法

- ①しいたけ、戻した、ピーマン、にんじんはせん切りにする。ぶなはりたけ、きくらげはぬるま湯で戻し、戻し汁は100ccとっておく。
- ②フライパンに油を入れ、①のにんじんから加えて炒め、きのこも加えていく。少ししんなりしてきたら、戻し汁、調味料を加えて炒め、最後にごまをひねりながらふりかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
160kcal	2.9g	9.3g	5.1 μ g	1.7g

豚肉のきくらげ巻き



材料と分量（1人分）

豚肉	53g（3枚）
きくらげ	5g（乾）
しそ	3g（3枚）
スライスチーズ	24g（1枚と1/2枚）
油	小さじ1
こしょう	0.01g

調理方法

- ① キクラゲを水で戻しておく。
- ② 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ③ 豚肉にしそ、スライスチーズ、きくらげをのせて巻く。
- ④ テフロンフライパンを熱して、油をひく。そこに③をよく焼く。しっかりと焼き色をつける。
- ⑤ さらにきれいに盛り付けたら完成！！

アピールポイント

- ・少しきくらげが見えるように肉で巻いた。
- ・味付けを塩コショウのみでシンプルにした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
275	16.1	21.5	176	3.1	0.8

きくらげ入りロールキャベツ



材料と分量（1人分）

キャベツ	74g (1枚)	}	水	150cc
豚挽き肉	87g		コンソメ (顆粒)	2.5g
にんじん	10g		酒	5g
きくらげ	2g (乾)		醤油	2g
			砂糖	0.8g



調理方法

- ① きくらげを水で戻す。戻ったら3cmくらいに切る。
- ② キャベツをお湯で茹でる。芯はそぎ落としておく。
- ③ にんじんも食べやすい大きさに切って茹でる。
- ④ ボウルに豚挽き肉、①、②の芯、③を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を②で包む。

アピールポイント

- ・キャベツの芯の部分を角切りにして人参を入れ、食感にアクセントをつけた。
- ・きくらげも少し大きめに切り、アクセントをつけた。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
232	17.9	13.3	48	2.7	1.5

きくらげの肉炒め



材料と分量（1人分）

きくらげ	12g	みりん	2g
豚肉	20g	ごま油	0.5g
キャベツ	17g	こしょう	0.01g
にんじん	12g		
醤油	2g		
酒	2g		

調理方法

- ① きくらげを水で戻す。
- ② キャベツ、豚肉を一口大、にんじんを半月切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんから炒める。少ししたら豚肉も入れ炒める。
- ④ キャベツも入れ醤油、酒、みりん、こしょうで味をつける。
- ⑤ 皿にもりつけて完成！！

アピールポイント

- ・材料を大きめに切った。
- ・油をごま油にして中華風にした。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
128	4.0	8.8	11.7	48	4.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
85	0.12	0.26	17	7	0.3