

パリパリ焼き餃子 ～まいたけ入り～



材料（1人分）

鶏挽き肉	50 g	ごま油	小さじ1	みそ	小さじ1/2
まいたけ	5 g	しょうゆ	小さじ1	塩こしょう	少々
たまねぎ	60 g	しょうが(チューブ)		餃子の皮	8枚
万能ねぎ	10 g		小さじ1/2		

作り方

- ① まいたけは、ぬるま湯につけて戻しておく。
- ② 戻した①とたまねぎ、万能ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏挽き肉と②を入れ、調味料類をすべて入れよく混ぜる。
- ④ ③のたねを、餃子の皮で包み、油をひいたフライパンに並べる。
- ⑤ 強火でこんがり焼き目をつけた後、餃子の半分位まで水を入れ蒸し焼きにする。
- ⑥ 水気が飛んだら、さらに焼き目をつけ、皿に盛り付ける。

* 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)
259	15.6	8.0	29.7	33	1.3
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)
35	0.12	0.18	10	2.4	1.2

ピーマンのマイタケ詰め



材料（2人分）

ピーマン	160g	酒	小さじ1
マイタケ	125g	ごま油	少々
鶏むね挽肉	50g	塩	少々
醤油	小さじ1	こしょう	少々

作り方

- ① ピーマンをキッチンバサミでヘタのまわりをグルっと一周する。（ヘタに種がつき、スポッととれる）
- ② マイタケは石突を手で折る様になるとすぐ取れる。手で揉むようにして細かくし、ボールに入れ鶏挽肉も加える。醤油・酒・塩こしょうを加え、手で混ぜる。
- ③ ①のピーマンに②の具材を詰める。
- ④ フライパンにごま油をひき、詰めた面を下にして強火で焦げ目をつけ、その後横に倒しフタをして片面4分ずつ弱火で焼く。ほどよく焼きあがったら、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)
154	17.0	5.9	12.6	28	2.0
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)
73	0.41	0.78	122	7.1	1.1

セロリとまいたけのカレー炒め



材料と分量（1人分）

豚肉	100g	カレー粉	1g
セロリ	40g	こしょう	0.01g
まいたけ（乾）	10g	酒	1g
人参	40g	油	4g

調理方法

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② セロリはななめ切り、まいたけは、食べやすい大きさに、人参は、短冊切りにする。
- ③ フライパンに油をいれ、肉、まいたけ、人参、セロリを加えて炒める。
- ④ 調味料を入れて、調味する。

アピールポイント

- ・カレー粉を使って食べやすいようにした。

* 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)
467	17.1	39.1	11.6	35	1.4
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)
316	0.69	0.35	7	6.2	0.1

まいたけのクリームポットパイ

材料と分量（1人分）

鶏もも肉	50g	バター	5g
玉ねぎ	25g	★小麦粉	4g
人参	10g	★牛乳	150cc
じゃがいも	15g	★生クリーム	50cc
まいたけ	2.5g（乾）	★塩	0.3g
エリンギ	10g	★こしょう	0.25g
ほうれん草	10g	卵黄	1.5g
コーン	5g	冷凍パイシート	40g



調理方法

- ①人参をいちょう切る。鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋でバターを溶かし、玉ねぎとコーン、ほうれん草を炒める。
- ③②に火が通ったら鶏肉を入れ、よく炒める。
- ④常温でパイシートを溶かす。③にじゃがいもをいれ炒め、じゃがいもが柔らかくなってきたら、まいたけを入れ炒める。
- ⑤④に★の材料をすべて入れ煮込む。
- ⑥器に煮込んだ⑤を入れ、器の上に半分に切ったパイシートをのせて完成。

アピールポイント

- ・まいたけを大きめに切った。
- ・野菜をたくさん使った。



* 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)
667	21.9	50.8	30.9	206	1.1
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)
237	0.21	0.46	15	3.6	1.3

まいたけのチーズ焼き



材料と分量（1人分）

まいたけ(乾)	10 g	バター	2.5 g
じゃがいも	90 g	塩	0.5 g
ベーコン	20 g	こしょう	0.01 g
アスパラ	15 g		
ミックスチーズ	20 g		

調理方法

- ① まいたけは水で戻し、小房に分ける。
- ② じゃがいもは1cmくらいの厚さの輪切りにして水にさらし、電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにバターを熱して、まいたけ、ベーコン、さっと茹でたアスパラを炒める。
- ④ まいたけがしんなりしたら、じゃがいもを加え、塩・こしょうを振る。
- ⑤ 耐熱皿に入れ、チーズをまぶして、オーブントースターで5分くらい焼く。

アピールポイント

- ・ チーズとまいたけの香りが意外と合う。

* 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)
257	11.1	15.5	22.8	133	1.0
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)
71	0.32	0.35	41	5.6	1.5

まいたけと豚肉の甘酢炒め



材料と分量（1人分）

豚肉 65g	A {	しょう油 1.5g	C {	しょう油 9g
白菜 50g		酒 1.2g		酢 4g
人参 20g		こしょう 0.05g		砂糖 2g
ピーマン 20g		片栗粉 1.5g		こしょう 0.05g
まいたけ（乾） 5g		鶏がら 0.5g		片栗粉 0.8g
ねぎ 20g	B {	水 7.5g		
しょうが 5g				
油 6g				

調理方法

- ① まいたけを水で戻しておく。豚肉を一口大に切り、Aの材料でもみこみ、片栗粉をふりまぜて下味をつける。
- ② 白菜は大きめに切り、ピーマンは、乱切り。ねぎは、斜めに切り、人参は、短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンで油を熱して、①を炒める。しょうが、人参、まいたけ、ピーマンを炒める。
- ④ ③がしんなりしたら、白菜、ねぎを炒め、BとCを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り完成。

アピールポイント

- ・とろみで材料がよくからむようにした。

* 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)
366	11.9	28.8	14.4	42	1.0
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)
170	0.46	0.25	29	4.2	1.6

まいたけのスペイン風オムレツ



材料と分量（1人分）

卵	60 g	赤パプリカ	10 g
牛乳	15 g	塩	0.8 g
油	3 g	こしょう	0.01 g
まいたけ(乾)	6 g	油	4 g
ピーマン	10 g	パセリ	5 g
玉ねぎ	20 g		

調理方法

- ① まいたけは水で戻し、食べやすい大きさにほぐす。ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めて塩・こしょうをし、皿に出して冷ます。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳と②を入れる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼く。器に盛り付け、パセリを添える。

アピールポイント

- ・色味を考えて、ピーマンと赤パプリカを入れた。
- ・まいたけの風味がいい。

* 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)
189	9.6	14.0	7.5	54	1.3
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)
108	0.14	0.41	27	3.2	1.0

まいたけ豚キムチ



材料と分量（1人分）

豚肉	90g
キムチ	50g
まいたけ（乾）	10g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
ごま油	4g
まいたけ戻し汁	15g

調理方法

- ① まいたけを水で戻しておく。フライパンにごま油をいれ、炒める。
- ② まいたけを加え炒め、キムチも加える。
- ③ しょう油、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 最後に小ねぎを散らして完成。

アピールポイント

- ・あまり辛くな過ぎないようにした。
- ・まいたけの戻し汁を使った。

* 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)
425	16.4	35.7	10.1	27	1.1
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)
18	0.62	0.38	14	5.5	1.5

きのこのキッシュ



材料 18 cmタルト型 1個分

冷凍パイシート	2枚	卵	1個	たまねぎ	50g	ベーコン	50g
溶けるチーズ	70g	塩	少々	しいたけ	8枚	油	小さじ1
生クリーム	50cc	こしょう	〃	エリンギ	1本		
牛乳	50cc	ナツメグ	〃	まいたけ	30g		

作り方

- ① 冷凍パイシートに打ち粉をして生地を3~4mm位に伸ばして麺棒に巻き付けてタルト型にしき、タルト型より一回り大きめに切り取る。底をしっかり敷き詰めふちからはみ出た部分は、ナイフなどで切り取る。底の部分にフォークで穴をあける。もう一度冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①に重石をして、180℃のオーブンで10分焼き、重石をはずして5~6分ほど空焼きする。
- ③ ベーコンは幅1cmに切り、油は使わずにフライパンで焼く。そのフライパンに油を足して、きのこを炒め、冷ましておく。
- ④ ボールにといた卵と生クリーム、牛乳、こしょう、ナツメグを入れソースを作る。
- ⑤ ②のパイケースにとチーズを入れ、④を流し込む。180℃に熱したオーブンで20~30分ほど焼く。