

【2月のなかよしこんだて】味しめじごはん 4人分

ごはん	適量	しょうが（おろし）	6.32 g
しめじ	80 g	ごま油	6.32 g
鶏肉	140 g	いりごま	9.2 g
にんじん	20.8 g	水	160 g
こんにゃく	20.8 g		
冷凍枝豆	20.8 g		
油揚げ	18 g		
こいくちしょうゆ	23.2 g		
上白糖	14 g		
和風だしの素	2.4 g		



- ①にんじんをせん切りにする。
- ②半量のごま油をひき、鶏肉を炒める。
- ③こんにゃく、油揚げ、にんじん、しめじを加える。
- ④さとう、だしの素、水を加えて煮る。
- ⑤しょうゆを加える。
- ⑥煮詰まる直前にしょうが、枝豆を加え、ごま、ごま油を加えて仕上げる。
- ⑦ごはんを混ぜ合わせる。

しめじのペペロンチーノ

パスタ	適量
しめじ	
ベーコン	30 g
にんにく	1かけスライス
たかのつめ	適量
塩こしょう	適量
オリーブ油	適量



- ①パスタをゆでておく。
- ②オリーブ油をひき、にんにく、鷹の爪を加え香りを出す。
- ③ベーコンを加え炒める。
- ④しめじを加えさらに炒める。
- ⑤パスタを加えて、塩こしょうで味を調え仕上げる。

## きのこのプチグラタン

しめじ 60g  
まいたけ 30g  
エリンギ 30g  
えのき 30g  
しいたけ 30g  
たまねぎ 30g (みじん切り)  
にんにく 1かけ (みじん切り)  
バター 15g  
白ワイン 大さじ1  
生クリーム 100ml  
牛乳 100ml  
ピザ用チーズ 適量  
ぎょうざの皮 適量  
お好みでシーフードやベーコン、鶏肉も一緒に！



- ①ぎょうざの皮を油で揚げる。揚げ方は番組や、動画をチェック～！
- ②バターをひきエリンギの軸を焼く。お皿に移しておく。
- ③バターをひき、にんにく、たまねぎを炒める。
- ④きのこを加え炒める。
- ⑤白ワインを加える。
- ⑥生クリーム、牛乳を加え煮詰める。
- ⑦①のぎょうざの皮に②のエリンギ、きのこのホワイトソース、チーズを盛り付けて焼く。