

トマトについて



- 栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。
- 選び方 ヘタが青くてしおれておらず、色づいて身のしまっているもの。
- 旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）
- 健康情報 トマトの赤色色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

トマトのおひたし

材料	2人分	材料	2人分
ミニトマト	10～12個	白だし	30ml
オクラ	4～6本	水	120ml
かつお節	お好みで		

夏らしい一品だね！



<作り方>

- ① オクラのがくをとり、塩を軽く振って板ずりをしてから、沸騰したお湯で1分ほどゆで、ザルにあげて冷ましてから食べやすい大きさに斜め切りする。
- ② ミニトマトのヘタをとり、湯むきする。
- ③ 白だしと水を混ぜ合わせ、ミニトマトとオクラを入れ、冷蔵庫で半日漬ける。
- ④ 器に盛り、お好みでかつお節をまぶす。

<栄養価（1人分）>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
33	1.6	0.1	0.5

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

トマトについて



- 栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。
- 選び方 ヘタが青くてしおれておらず、色づいて身のしまっているもの。
- 旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）
- 健康情報 トマトの赤色色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

夏野菜のトマト煮

材料	4人分	材料	4人分
トマト	1個	ローリエ	1/2枚
ズッキーニ	半分	塩	小さじ1/8
パプリカ(赤、黄)	1/4ずつ	オリーブ油	大さじ3/4
たまねぎ	1/4個	にんにく	1/4片



<作り方>

- ① トマトは湯むきをし、ざく切りにする。ズッキーニとパプリカは食べやすい大きさに切る。たまねぎは2～3cm幅のくし切りにする。
- ② 鍋にトマトと塩を入れて火にかけ、煮立ったらときどき混ぜながら中火で約10分煮詰める。
- ③ 煮詰まってきたら、フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを薄く焼き色がつくまで炒めて②の鍋に加える。パプリカ、たまねぎをそれぞれオリーブ油で同様に炒め、順に加える。にんにくを包丁の腹でつぶして加え、ローリエを入れてふたをし、約15分煮込めば完成。

<栄養価（1人分）>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.1	1.4	2.0

野菜を食べて
素敵に元気！



作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

しめじについて

- 栄養 ビタミンDを多く含み、カルシウム豊富な食品と一緒にとるとカルシウムの吸収を助けてくれる。
- 選び方 太くて短く、張っていてかさが小さめのものがよい。水滴の多いものはよくない。
- 旬 9～10月
- 健康情報 おなかの調子を整え、免疫力向上が期待できる。

しめじのガーリック炒め



材料	4人分	材料	4人分
しめじ	1パック(200g)	オリーブ油	大さじ 1/2(6g)
アスパラ	8本(160g)	塩	少々
ベーコン	8枚(140g)	こしょう	少々
にんにくチューブ	小さじ 1(4g)		

<作り方>

- ① アスパラの根の硬い部分とはかまを取り除き、食べやすい長さに切り、ゆでておく。
- ② しめじの石づきを取り除き、ほぐす。
- ③ ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ しめじとにんにくチューブを加えて炒め、しめじがしんなりとしてきたらアスパラを加えて炒め、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
175	7.0	15.6	0.7

免疫力アップ!



作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

まいたけについて

- 栄養 二日酔いや肌荒れの改善に効果のあるナイアシンや骨を強化するビタミンDを多く含む。
- 選び方 かさの色が濃く、肉厚でハリのあるものが新鮮。
- 旬 9～10月
- 健康情報 血糖値や血圧上昇の抑制、免疫力向上が期待でき、動脈硬化・糖尿病・がんなどの生活習慣病の予防につながる。

まいたけとピーマンの中華炒め



材料	4人分	材料	4人分
まいたけ	2株(200g)	ごま油	小さじ 1×2回
牛肉細切れ	200g	しょうがチューブ	2g
ピーマン	2個(100g)	オイスターソース	大さじ 1と 1/2(27g)
赤ピーマン	2個(100g)	濃い口醤油	小さじ 1(6g)
塩・こしょう	少々	酒	大さじ 1(15g)

<作り方>

- ① まいたけをほぐし、ピーマンと赤ピーマンを細切りにする。
- ② しょうがチューブ・オイスターソース・醤油・酒を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油(小さじ 1)を熱し、牛肉を炒める。肉に火が通ったら塩・こしょうで味を調えてお皿に移しておく。
- ④ ②のフライパンにごま油(小さじ 1)を熱し、ピーマン・赤ピーマン、まいたけの順に炒める。まいたけがしんなりしたら牛肉をフライパンに戻し、あわせ調味料を回し入れる。軽く香りが出てきたら火をとめる。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
310	8.5	27.5	1.0

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

ご飯が進む一品



なめこについて

- 栄養 たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチンが多く含まれる。
- 選び方 ぬめりが多いもの。小粒で笠が開いてないもの。
- 旬 10～11月
- 健康情報 食物繊維のβ-グルカンが免疫力および腸内環境を改善する。

鮭の甘酢入りなめこおろし

材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
鮭の切り身	4切れ	大根	200g	砂糖 ●	大さじ3
塩	少々	水	50cc	みりん ●	大さじ3
小麦粉	適量	しょうゆ	大さじ1	塩 ●	小さじ1/2
サラダ油	適量	みりん	大さじ1		
なめこ	100g	酒 ●	1カップ		



<作り方>

- ① 鮭に両面塩をしておく。鮭に小麦粉をまぶしつけておく。
- ② 甘酢を作る。なべにみりんを入れ、1分沸騰させたら火を止め、砂糖、塩を入れて溶かす。溶けたらお酢をいれ、冷ましておく。
- ③ 大根の皮をむいてすりおろす。冷めた②を調節しながらかける。
- ④ なめこはさっと洗い、●とともに入れて、沸騰してから弱火で1分ほど煮る。
- ⑤ フライパンに多めのサラダ油を熱して鮭の表面をこんがり焼く。
- ⑥ ⑤になめこを入れ、お皿に盛り付けた鮭にかけて完成。

<栄養価 (1人分) >

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
196	3.4	16.7	1.2

「飯が進む一品!!」

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良



かぼちゃについて

○栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。

○選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。

○旬 5～9月

○切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分を避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。

かぼちゃのいとし煮



材料	4人分	材料	4人分
かぼちゃ	約 1/8 個(250g)	薄口しょうゆ	小さじ 2(12g)
ゆであずき	190g 入り 1 缶	水	約 300ml

※ゆであずきは甘さ控えめのものを使用する。

※水はかぼちゃが浸るくらいの量を使用する。

<作り方>

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃ・水を入れて煮て、沸騰したら薄口しょうゆを加えて、落とし蓋をして煮る。
(約 10～15 分中火で煮る)
- ③ ゆであずきを加える。
- ④ かぼちゃが柔らかくなるまで煮ると出来上がり。



気軽に作れて
甘くておいしいよ！

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
136	3.3	0.3	0.6

* 作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良*



かぼちゃについて

○栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。

○選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。

○旬 5～9月

○切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分を避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。

かぼちゃのそぼろ煮



材料	4人分	材料	4人分
かぼちゃ	約 1/4 個(400g)	砂糖	大さじ 3(27g)
豚ひき肉	100 g	濃い口醤油	大さじ 3(54g)
生姜	1/2 片(20g)	油	適量
みりん	大さじ 3(54g)	水+片栗粉	小さじ 2+小さじ 1

<作り方>

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、面取りをする。生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ② 熱した鍋に油をひき、かぼちゃを炒める。
- ③ かぼちゃに油がなじんでから豚ひき肉・生姜を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ かぼちゃが浸るくらいの水(約 350ml)を③に加え、沸騰したら中火にし、みりん・砂糖を加える。
- ⑤ 約 5 分後に濃い口醤油を加え、落とし蓋をしてかぼちゃに火が通り、煮汁が半量くらいになるまで煮て、最後に水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけると出来上がり。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
188	7.3	5.4	2.0

ほくほくかぼちゃ♪
生姜の味がして
おいしい一品！



ミーゴちゃん

* 作成近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良*

かぼちゃについて

- 栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。
- 選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。
- 旬 5～9月
- 切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分を避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。

かぼちゃのカップケーキ (Sサイズ) 153kcal/個



材料	16個分	材料	16個分
かぼちゃ	約1/8個(140g)	無塩バター	120g
にんじん	小1本(50g)	砂糖	100g
バナナ	1本(80g)	卵(L)	1個
ヨーグルト	30g	薄力粉	230g
牛乳	50g	ベーキングパウダー	5g

<作り方>

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。バターを常温にもどす。
- かぼちゃを8mm角に切り、電子レンジで加熱する。
(かぼちゃの1/3は上にトッピングするために残す)
- にんじんとバナナをミキサーでピューレ状にする。
- バターを練りながら砂糖を加えて白くふわっとなるまで混ぜ、卵を少しずつ加える。
- ふるった薄力粉とベーキングパウダーの半量を加えてさっくりと混ぜる。
- 牛乳・ヨーグルトを加えて混ぜ、③を加えて混ぜる。
- 残りの薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、かぼちゃ2/3を加えて混ぜ、カップに入れる。(カップの8割程度まで入れる)
- 残りの1/3のかぼちゃを上にとッピングし、180℃のオーブンで25分焼いたら完成。

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

ビタミンAが補給できるおやつ☆



管理栄養士を目指す大学生考案 かぼちゃレシピ

かぼちゃのグラタン



おいしく
大満足
の一品☆



材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
豚ひき肉	240g	セロリ	120g	粉チーズ	お好みで
かぼちゃ	200g	玉ねぎ	120g	塩	少々
しめじ	100g	ホールトマト	400g	こしょう	少々
エリンギ	120g	顆粒コンソメ	大きじ1(9g)	オリーブオイル	適量
にんじん	120g	パン粉	少々	パセリ	少々

<下準備>

- にんじん・セロリ・玉ねぎはみじん切りにする。かぼちゃは1×2cmに切っておく。
- しめじは石づきを切り落とし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ひき肉にこしょうをふる。オーブンを280℃に温めておく。



<作り方>

- 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りしたにんじん・セロリ・玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらひき肉を加え、炒める。
- ①にホールトマト・コンソメ・塩・こしょうを加え、煮込む。(ミートソース完成)
- 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、かぼちゃを柔らかくなるまで炒め、しめじ・エリンギを加えて炒める。これらとミートソースを混ぜて味を調える。
- 器に移し、パン粉・粉チーズをのせて280℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- お好みでパセリを振りかけたら出来上がり。

<栄養価(1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
248	15.9	12.7	1.0

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

白菜について

【白菜の栄養】

白菜は食物繊維やミネラル、抗がん作用のあるイソチオシアネートが豊富に含まれています。生ではシャキシャキした歯触りがあり、煮込むと柔らかくなるため、煮物や汁物、炒め物等様々な料理に活用することができます。旬は 11~2 月で、霜に当たると甘みが出ておいしくなり、ご家庭では鍋物の時に見かけることが多いのではないのでしょうか？

今回は、いつもとは少し違った白菜の簡単レシピをご紹介します。

白菜のステーキ

材料(1人分)	
白菜	白い部分も含め葉まるごと2枚(135g)
にんじん	25g
えのき	20g
マーガリン	大さじ1/2
めんつゆ(ストレート)	大さじ1

〈作り方〉

- ①白菜は根元からちぎり、切らずに1枚まるごと使う。
にんじんは皮をむいて輪切りにし、えのきは根元を切っておく。
- ②熱したフライパンにマーガリン(バターも可)を入れて溶かし、にんじん、白菜を入れて焦げ目がつくように強火で焼く。
- ③マーガリンを吸収して焦げ目が付いたら、えのきを加え、弱火にしてめんつゆをまんべんなくかける。
- ④大さじ2の水を加えたらふたをし、白菜全体に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤火が通って水分が減ったらできあがり。

〈栄養価(一人当たり)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
85kcal	2.2g	5.1g	0.7g

白菜について

今回は美味しい冬の主役野菜、「白菜」についてご紹介いたします！

白菜は水分に富み、カリウムなどのミネラルや食物繊維を含んでいます。選ぶときは、上から見て巻きがしっかりしていて、手に持つとずっしりと重く、白い部分にハリのあるものがおすすめです。

白菜といえば煮物、鍋物といったように、意外と調理法が限られてくるのではないのでしょうか？

今回は、白菜を使ったボリュームたっぷりの主菜をご紹介します！



あったかロール白菜

材料	(2人分)	材料	(2人分)	材料	(2人分)
白菜	4枚	ベーコン	4枚	春雨	20g
鶏ひき肉	100g	コンソメ	3g	じゃがいも	100g
卵	1個	塩こしょう	少々	水	200cc
片栗粉	4g				

【作り方】

- ①白菜の根元の厚い部分を削ぎ、一枚の厚さを揃えてから茹でる。じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。春雨は戻しておく。
- ②①でそぎ切りにしたものを粗めのみじん切りにする。鶏ひき肉、卵、片栗粉、刻んだ白菜、塩少々(分量外)を合わせてこね、肉だねを作る。
- ③②の肉だねを茹でた白菜で巻き、ベーコンを上から固めに巻く。崩れてくるようなら、爪楊枝・ピック等で留める。
- ④コンソメ、水を加えた鍋に③、じゃがいもを敷き詰めて煮る。途中で春雨を加え、さらに煮る。
- ⑤塩こしょうで味を整えて出来上がり。

〈栄養価(一人当たり)〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
313kcal	23.5g	12.3g	1.8g

ミゴちゃん



大根について

- 栄養 大根の根にはビタミンCが豊富に含まれる。さらに葉には根よりもビタミンCが豊富に含まれているほか、カルシウム、鉄などの成分を含む。
- 選び方 色が白く、触った時硬く張りがあり、持った時にはずっしりと重い物が新鮮。葉がついている場合は、生き活きとしゃきっとしている物を選ぶとよい。
- 旬 大根の旬は晩秋～冬。年間を通じて採れるが、冬の寒い時期の方がみずみずしく甘味が増しておいしい。

大根もち

材料	4人分	材料	4人分
大根	400g	薄力粉	36g
大根(葉)	適量	片栗粉	36g
桜えび	適量		



ミーゴちゃん

作り方

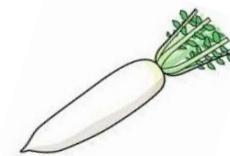
- ① 大根をミキサーにかけ、軽く砕く。葉は小さく適当な大きさに切っておく。
- ② ボウルに砕いた大根と残りの材料をすべて加えてよくこねる。
- ③ 食べやすい大きさに薄く丸めて、油を敷いたフライパンで強火にかけて焼く。お好みで、桜えびの代わりに明太子とチーズを入れてもおいしい。

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
83	4.6	0.5	0

大根の健康情報

大根に含まれる分解酵素アミラーゼは、胃もたれ、二日酔いなどに効果がある。皮にはビタミンPが含まれ、血圧の上昇を抑える効果や毛細血管の強化、血中中性脂肪の分解作用がある。



大根ステーキ

材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
大根	400g	ひき肉	200g	*酒	大さじ2
みりん	60g	しょうが	1カケ	*こしょう	少々
しょうゆ	40g	*しょうゆ	小さじ1	水	100cc
バター	40g	*味噌	大さじ3~5	ごま油	大さじ1
ねぎ	適量	*砂糖	大さじ3~		

作り方

- ① フライパンにバターを敷き、あらかじめ輪切りにしてからレンジで温めておいた大根を入れる。
- ② みりん、しょうゆを加え、焼き色がつくまで焼く。(大根ステーキ)
- ③ ごま油でひき肉を炒め、しょうゆ、しょうがを加えて香りが出るまでさらに炒める。
- ④ 水を加え、*の調味料もすべて加え、とろみが出るまで弱火にかける。(肉みそ)
- ⑤ お皿に乗せた大根ステーキに肉みそをかけて、ねぎを上振りかける。

栄養価(1人前)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
177	13.2	8.6	3.0

れんこん

栄養: ビタミンCが多く含まれ、ビタミンCには疲労回復や風邪予防に効果があり、さらに美肌効果もある。

また食物繊維も多く含み、食物繊維には便秘改善の効果がある。

旬: 秋から冬にかけて

調理: 皮をむいてから時間が経つと褐変してしまうので、皮をむいたら酢水につけてあく抜きをした方がよい。

れんこんのはさみあげ

<材料> (2人分)

れんこん	150g	*醤油	小さじ1
ひき肉	60g	*みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4玉	*水	大さじ1
酒	小さじ1/2	サラダ油	小さじ2
塩	ひとつまみ		
片栗粉	適量		

<作り方>

- ①れんこんを3~5mmの薄さに切って酢水に浸ける。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ひき肉に塩、酒、玉ねぎのみじん切りを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ④れんこんの片面に片栗粉をつけ、片栗粉をつけた面で③をはさむ。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、④の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥フライパンに*を入れて絡めてできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
196	7.8	8.6	1.6



ミーゴちゃん

れんこん

<れんこんを買うときの選び方>

ずんぐりと丸みのあるもので、まっすぐなものを選ぶ。

色は薄い茶色で、あまり白いものは漂白されていることがあるので注意する。切り口の穴は小さい方が良く、穴の周りが黒ずんで変色していたり、泥が入っているものは避ける。

れんこんもち

<材料> (2人分)

れんこん	200g	ごま油	大さじ1
青ネギ	20g	塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1	お好みで焼き肉のたれやしょうゆ	
酒	小さじ2		

<作り方>

- ①れんこんは皮をむいて水洗いし、すりおろして水気を軽く切る。
ねぎを小口切りにする。
- ②ボウルに①と酒と塩こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③4等分にして円形にする。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を入れてふたをして弱火で3分焼き、裏返してさらに3分焼く。
- ⑤ほどよく焼き色がついたらお皿にのせ、焼き肉のたれやしょうゆをかけて食べる。

<1人分あたりの栄養価> (たれは焼き肉のたれ使用の場合)

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
150	2.5	6.2	1.0



ミーゴちゃん

れんこん

れんこんの穴を覗くと「先が見通せる」ことから、縁起がいいとして慶事には欠かせない食材となっています。

また、身がしまった根元は煮物に、歯ごたえある真中の部分は天ぷらやフライものに、先端は軟らかいのできんぴらやサラダに使うと良いと言われています。

ふわふわれんこん豆腐のねぎあんかけ



<材料 (4人分)>

れんこん豆腐

ねぎ餡

すりおろしたれんこん	160g	青ねぎ	20g
片栗粉	25g	だし汁	200g
酒	20g	薄口しょうゆ	少々
みりん	20g	みりん	少々
ほんだし+水	300ml	片栗粉	少々



ミゴちゃん

<作り方>

- れんこん ①れんこん以外を鍋に入れて、弱火でとろみがつくまで混ぜる。
豆腐 ②れんこんを入れて、更にとろみがつくまで3~4分ほど煮る。
③ラップを引いた型に移して茶巾にし、氷水で冷やす。
- ねぎ餡 ④片栗粉以外の材料を加えて味を調える。
⑤片栗粉を入れてとろみをつける。
⑥れんこん豆腐の周りに、ねぎ餡をかけて出来上がり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
87	1.6	0.1	0.7

たけのこ



<たけのこの保存方法>

掘り出された後、どんどんアクが強くなるので、出来るだけ早く下ゆです。茹でたら皮を剥き、水に浸した状態で蓋をし、冷蔵庫で保存する。水を変えながらだと1週間程はもつ。

たけのこのキムチメンマ

<材料> (4人分)

ゆでたけのこ	120g	*しょうゆ	大さじ 1/2
にんにく	1/2 かけ	*みりん	大さじ 1/2
しょうが	1/2 かけ	*酒	大さじ 1/2
コチュジャン	小さじ 1/4~1/2	*砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1	*鶏がらスープの素	小さじ 1/2
水	100g		

<作り方>

- ①たけのこを薄さ2~3mmの短冊切りにする。
 - ②しょうがとにんにくを薄くスライスする。
 - ③ごま油と②を鍋に入れて弱火にかけ、炒めて香りを出す。
 - ④コチュジャンとたけのこを加えて炒め合わせ、さらに水と*を加えて落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで15~25分ほど煮る。
 - ⑤強火にして煮汁を全体にからめ火を止めてできあがり。
- ~白ご飯と一緒に食べたり、白菜や豚肉と炒めたり工夫次第でいろいろ使えます~

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
39	1.55	1.15	0.95

ミーゴちゃん



たけのこ

<たけのこの選び方>

たけのこは伸び過ぎたり、日にあたる時間が長いとアクが強くなる。日にあたる時間が長いほど皮の色は濃くなるので薄いものを選ぶ。また、皮の部分がしっとりして乾いていないものを選ぶと良い。根もとの周りの赤いぶつぶつが多いものはアクが強い傾向があるので少ないものを選ぶ。



たけのこのバター醤油ソテー

<材料> (2人分)

ゆでたけのこ	250g	みりん	大さじ 2
バター	15g	山椒	少々
しょうゆ	大さじ 2		

<作り方>

- ①たけのこは沸騰したお湯で下茹でしておく。
- ②たけのこのを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンでバターを溶かし、たけのこをソテーする。
- ④焦げ目がついてきたら、みりんとしょうゆを加えて軽く絡める。
- ⑤器に盛り、山椒を振る。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
113	4.9	6.5	0.9



ミーゴちゃん

しいたけ

しいたけは湿気が苦手です。直接ラップをしたりすると水滴がついてしまうため、新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、軸を上にして野菜室で保存します。一週間程度、保存可能です。

干しいたけは、あれば乾燥剤とともに、密封できる袋に入れて、風通しの良い冷暗所（冷蔵庫でもよい）で保存します。

保存状態にもよりますが、目安は1年程度でカビが生えていなければ問題ありません。



しいたけのだし茶漬け

<材料> 1人前

白ご飯	150g	しょうゆ	小さじ1	かつおぶし	適量
しいたけ (可食部)	30g	みりん	小さじ1	海苔	適量
水菜	5g	酒	小さじ1		

<作り方>

- ①水菜は洗って長さ3cmに切る。
- ②しいたけは石づきを切ってから洗い、2~3mm幅にスライスする。
- ③小鍋にしいたけとしょうゆ、みりん、酒を分量通りと、水大さじ1を入れて火をかけ、だいたいの水分がなくなるまで煮詰める。
- ④しいたけを取り出して、小鍋に100mlの水を入れ鍋に残った調味料を溶かす。
- ⑤火にかけて沸騰させ、かつおぶしを加えてだしをとる。
- ⑥白ご飯の上にしいたけと水菜をのせてから、細かくしたかつおぶしと刻み海苔をかけ、最後にだしをかけたらできあがり。

ミーゴちゃん



<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
283	5.3	0.6	0.9

しいたけ

しいたけには、しいたけ特有のエリタデニンという成分が含まれています。エリタデニンは血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待されます。

また食物繊維が豊富で、食物繊維は体内に吸収されようとしている脂肪を包み込み体外へ排出し、腸の働きを活発にするはたらきがあります。

しいたけの大葉味噌焼き



<材料> 4人前

しいたけ(大きめ)	12個	酒	大さじ1
味噌(お好みの種類)	大さじ1.5	醤油	大さじ1(味噌の種類により調整)
みりん	大さじ1.5	大葉	5枚

<下ごしらえ>

大葉はみじん切りにして、大葉以外の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①しいたけは石突と軸を取り、軸は細かく刻んでおく。
- ②鍋に調味料を入れて弱火で混ぜながら火を通し、香りを出していく。
- ③火を止めて、大葉のみじん切りを加えて混ぜる。
- ④大葉みそと刻んだ軸を裏返したしいたけの上に乗せる。
- ⑤アルミホイルの上ののせてしいたけをオーブントースターで10分程度焼く。

<ポイント>

肉厚なしいたけほどジューシーでおいしい。

白みそなどを使っても美味しくでき、味噌によって火加減、調味料の量を変える。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
49	3.6	0.7	1.1

ミーゴちゃん



しいたけ

しいたけは、かさの裏が白く薄い膜が張っているものが新鮮で味も良いです。古いものは茶色のような赤みを帯びています。

また、肉厚なものを選び、軸が太く短いものを選ぶと良いでしょう。

かさが完全に開いてしまっているものは避けるべきで、8分程度開いているものが良いとされています。



コクと旨みのミルクスープ

<材料>4人前

しいたけ	5~6個	水	100ml
にんじん	1本	牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	豆乳	100ml
鶏もも肉	200g	顆粒コンソメ	1個
パセリ	適量	オリーブ油	適量

<作り方>

- しいたけは5mm幅、人参は1cm幅に薄切りにする。
鶏肉は1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を入れて全体に火が通るまで炒める。
- 人参と水を入れ、鍋に蓋をして15分間弱火にかける。
- 牛乳、豆乳、しいたけ、顆粒コンソメを入れ、しいたけに火が通ったら火を止める。
- 最後にパセリを加えて完成。



ミーゴちゃん

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
192	10.0	12.3	0.7

しいたけ

しいたけは、かさの裏が白く薄い膜が張っているものが新鮮で味も良いです。古いものは茶色のような赤みを帯びています。

また、肉厚なものを選び、軸が太く短いものを選ぶと良いでしょう。

かさが完全に開いてしまっているものは避けるべきで、8分程度開いているものが良いとされています。



コクと旨みのミルクスープ

<材料>4人前

しいたけ	5~6個	水	100ml
にんじん	1本	牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	豆乳	100ml
鶏もも肉	200g	顆粒コンソメ	1個
パセリ	適量	オリーブ油	適量

<作り方>

- しいたけは5mm幅、人参は1cm幅に薄切りにする。
鶏肉は1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を入れて全体に火が通るまで炒める。
- 人参と水を入れ、鍋に蓋をして15分間弱火にかける。
- 牛乳、豆乳、しいたけ、顆粒コンソメを入れ、しいたけに火が通ったら火を止める。
- 最後にパセリを加えて完成。



ミーゴちゃん

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
192	10.0	12.3	0.7