

# 野菜まるごと！使いきりレシピ

## しいたけ編



作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしなね！

### ツナマヨ焼きしいたけ (作りやすさ：◎)

#### ●材料 (2人分)

しいたけ	6個
ねぎ	2g
ツナ水煮缶	50g
マヨネーズ	大さじ2

#### ●作り方

- ①ボウルにツナとマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ②しいたけの軸を取り、①を詰める。
- ③耐熱容器に②を並べ、オーブントースターで約10分焼く。
- ④③に小口切りにしたねぎをのせてできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	139kcal	たんぱく質	6.5g	脂質	11.8g	カルシウム	4mg
鉄	0.5mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	0.4g		

### しいたけと豆腐のサンラータン (作りやすさ：○)

#### ●材料 (2人分)

しいたけ	2個
豆腐	100g
卵	1個
水	300ml
中華スープの素	小さじ1
※酒	小さじ1
※醤油	小さじ1
※酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ねぎ	3g
ゴマ	少々
ラー油	適宜

#### ●作り方

- ①しいたけは薄切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ火にかけて、中華スープの素を加える。
- ③ひと煮たちしたら、①を加え、豆腐も手で一口大に崩しながら加える。
- ④③に※の調味料を加える。煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤④に溶きほぐした卵を全体に回しながら加える。
- ⑥⑤を器に盛り、ねぎ、ゴマ、ラー油を加えたらできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	122kcal	たんぱく質	7.8g	脂質	5.5g	カルシウム	65mg
鉄	1.1mg	食物繊維	1.8g	食塩相当量	1.7g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

## しいたけのんにくしモン炒め (作りやすさ：◎)

### ●材料 (2人分)

しいたけ	6個
んにく	1片
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ1/4弱
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2

### ●作り方

- ①しいたけは軸を落とし、4等分にする。んにくは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとんにくを加え弱火にかける。
- ③んにくの香りが出たら中火にし、しいたけを加え炒める。
- ④しいたけに火が通ったら火を止め、レモン汁、塩・こしょうで味を調べてできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	53kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	3.7g	カルシウム	3mg
鉄	0.4mg	食物繊維	3.9g	食塩相当量	0.6g		

## しいたけチャーハン (作りやすさ：○)

### ●材料 (2人分)

しいたけ	6個
卵	2個
塩	小さじ1/4弱
ご飯	400g
ねぎ	5g
サラダ油	大さじ2
醤油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

### ●作り方

- ①しいたけは軸を落とし、薄切りにする。
- ②卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を加え強火にかけ、②を流し入れる。ふんわりするように木べらで大きく混ぜ、火が通ったら皿に取り出す。
- ④フライパンに残りのサラダ油大さじ1を入れ、しいたけを炒め、塩を振る。
- ⑤しいたけがしんなりしたらご飯、③の卵、ねぎを入れ炒める。
- ⑥鍋肌に醤油をかけ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦こしょうを振り、器に盛り付けたらできあがり。



### ●1人分の栄養価

エネルギー	592kcal	たんぱく質	15.2g	脂質	22.3g	カルシウム	45mg
鉄	1.6mg	食物繊維	6.8g	食塩相当量	1.9g		

## しいたけの豆知識

しいたけは香りがよく、うま味があっておいしいだしが取れます。

しいたけの中に含まれるエリタデニンとは、血中コレステロールを低下させる働きがあります。

### ●保存方法

ポリ袋に入れ、密封状態にならないように口を軽く折る程度にし、冷蔵庫の野菜室で保存。すぐ使えるように、切ってから冷凍しても。

