

原木しいたけのみそマヨチーズ焼き

材料 (2人分)

原木生しいたけ …………… 6枚
 溶けるチーズ …………… 30g
 粗挽きこしょう …………… 適量
 みそ …………… 小さじ2
 マヨネーズ …………… 大さじ1

作り方

- しいたけは軸を取る。
- 軸をみじん切りにし、みそとマヨネーズと混ぜる。
- しいたけのくぼみに②を塗り、チーズをのせる。
- オーブントースターかグリルで焦げ目がつくまで焼く。
- お好みで粗挽きこしょうをふる。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 153 Kcal	タンパク質 6.2 g	脂 質 13.1 g
炭水化物 4.5 g	食物繊維 2.3 g	食塩相当量 1.4 g

洋風コロコロきのこスープ

材料 (2人分)

原木生しいたけ …………… 4枚
 玉ねぎ …………… 1/2個
 厚切りベーコン …………… 40g
 ブロccoli …………… 60g
 ミニトマト …………… 40g
 コンソメ …………… 1個
 オリーブオイル …………… 大さじ1/2
 塩こしょう …………… 適量
 水 …………… 300cc

作り方

- しいたけは軸を切り離し、1cm角に切る。軸も1cmに切る。
- 玉ねぎとベーコンも1cm角に切る。ミニトマトはくし形に4つに切る。
- ブロッコリーは小さめの小房に分け、硬めにゆでる。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 玉ねぎが半透明になったらしいたけを入れ、水300ccを加えて沸騰したらコンソメを入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑤にミニトマトとブロッコリーを加え、塩こしょうで調味する。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 158 Kcal	タンパク質 5.9 g	脂 質 11.6 g
炭水化物 10.4 g	食物繊維 3.8 g	食塩相当量 1.5 g

